

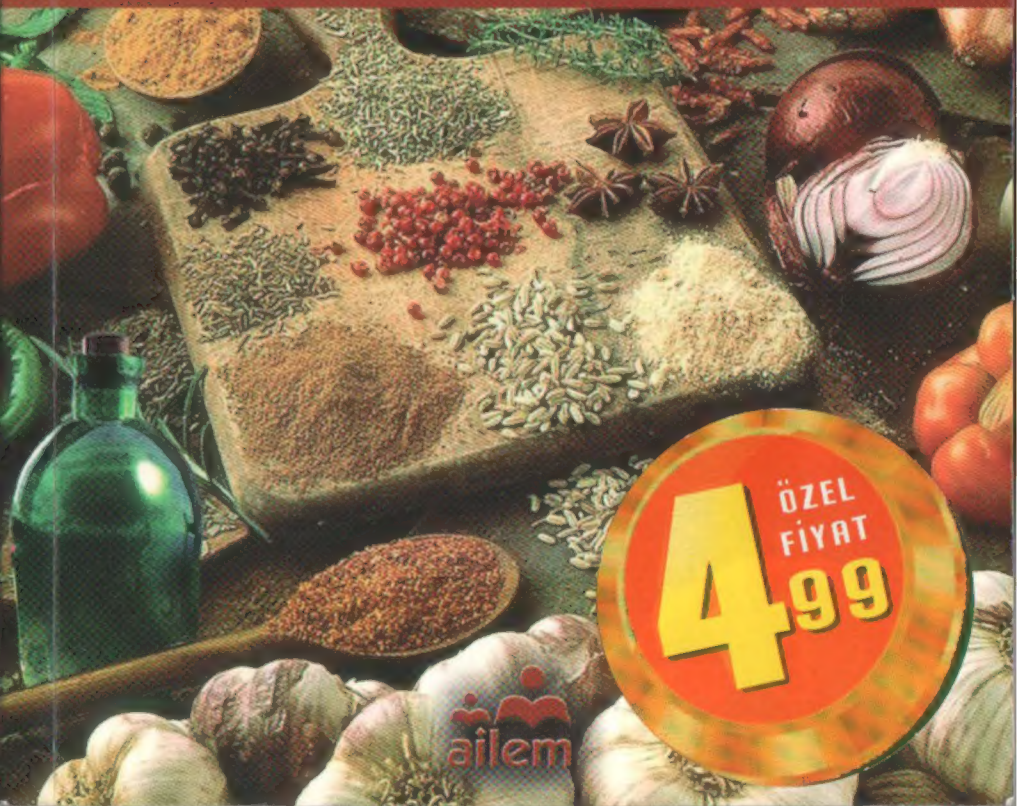
ŞİFALI

www.igra.ahlamontada.com

BİTKİLER

ANSİKLOPEDİSİ

LOKMAN HEKİM



لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

براي دائلود كتابهاي مختلف مراجعه: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

بۆ دايمزاندن چۆرهما کتیب سەردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ النُّقَافِي)

www.lqra.ahlamontada.com



www.lqra.ahlamontada.com

للکتاب (کوردی ، عربی ، فارسی)



ŞİFALI BİTKİLER ANSİKLOPEDİSİ



ESERİN ADI	✿ Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi
ESERİN YAZARI	✿ Lokman Hekim
ISBN	✿ 978-975-450-222-0
BASIM YERİ VE YILI	✿ İstanbul, 2008
TASARIM VE DİZGİ	✿ Mustafa Akkuş
KAPAK TASARIMI	✿ Abdulkadir Gürsu 0 (543) 406 38 27
BASKI VE CİLT	✿ Barış Matbaası 0 (212) 674 85 28
İLETİŞİM	✿ Ailem Yayınları Sofular cd. No: 20 Fatih-İstanbul Tel: 0 (212) 521 03 03 Faks: 0 (212) 521 03 73
İNTERNET VE TELEFONLA SIPARIŞ	✿ alokitap@alokitap.com 0 (212) 521 03 03 www.alokitap.com
	✿ ©Ailem, 2008



ŞİFALI BİTKİLER ANSİKLOPEDİSİ



LOKMAN HEKİM

.

Önsöz

Şifalı Bitkiler; insanlık tarihinin ilk yıllarından beri, insanların her türlü ihtiyaçlarında, ilaç, yiyecek, boya vb. kullandıkları ve aynı zamanda faydaları hakkında herhangi bir tereddüt bulunmayan bitkileri içerir.

Bu eserde bulunan bitkiler daha önce tedavi maksadı ile kullanılmış ve bilimsel birçok incelemelerle faydaları görülmüştür.

Kimyevi ilaçların, herkesin bilgisi olduğu üzere yan etkileri vardır. Bazıları faydası yanında zarar bile vermektedir. Tabii bitkilerle yapılan bilinçli bir tedavi hiçbir yan etki göstermez.

İnsanlar sağlıklarını yedikleri, içtikleri şeylere borçludur. Bu eserde beslendiğiniz şeyleri daha iyi tanıma fırsatı bulacaksınız ve aynı zamanda, faydası hakkında fazla bilgi sahibi olmadığınız veya bilmediğiniz birçok bitkiyi bulabilirsiniz.

Yediğiniz içtiğiniz şeyler hakkında daha fazla bilgi ve deneyim sahibi olmanız muhakkak ki sağlığınızın daha da düzgün olmasını sağlayacağı gibi karşılaşacağınız hastalıkları tedavi etmenize de yarayacaktır.

Bu eserin hazırlanmasında İslâm dünyasının ünlü hekimlerinden İbn-i Sina, İbn-i Baytar, Davut el-Antakî ve İbn-i Cezzar'ın eserlerinden faydalanılmıştır.

Hastalıklarını her türlü gayretleri sonucunda tıbbi ilaçlarla tedavi edemeyen birçok insan bu eserde belirtilen metodlar sayesinde şifaya kavuşmuşlardır.

Bu eser herkesin faydalanabileceği şekilde alfabetik sıraya uygun olarak hazırlanmıştır.

Sağlıklı, huzur ve mutluluk dolu günler dileğiyle...

Ailem

A

Abdussalib: Kekik otu da denir. Basur, nasır, mayasıl hastalıklarına dövölüp bal ve yumurta ile karıştırılıp yedirilince faydalıdır. Saralı kimseye bal ile macun yapıp her gün yedirilmelidir. Biiznillah şifa bulur. Soğuktan olan nezleye kına ile karıştırılıp başa yakı yapılırsa derhal giderir.

Abanoz Ağacı (Hindabanozu): Habeşî ve Hindî olmak üzere iki çeşittir. Ağacı ve dalı kullanılır. Törpü ile törpülenip hakiki ipek bir bezden geçirilerek göze sürme gibi çekilse, yahut bu ağaçtan kaynatılarak elde edilen su ile gözler pansuman yapılsa, gözlere kuvvet verir ve gözdeki çibanları giderir. Yine, törpülenerek ipek bir bezin içinde göze konulursa gözdeki katarak (perde) hastalığını geçirir. Vücuttaki yel, ağrı ve sızıları, kan tutmalarını, felci, bıçak yaralarını, karında olan gazları geçirir. Ağacın törpülenen kısımları kaynatılıp, elde edilen mayi bal ile şerbet yapılarak içilse, böbrek ve mesanedeki kumları döker. İdrarı söktürür.

Abdestbozan Otu: Rutubetli yerlerde, çayır-
larda, yol kenarlarında ve bahçelerde yetişir. Boyu altmış
ila yetmiş cm. arasındadır. Ağacı, kökü (ezilip mayi ya-
pılarak) kullanılır. Kimyasal olarak siyah ve yeşil boya

elde edilir. Kökü çok acıdır. Çıbanların olgunlaşmasına yardım eder. Kökünden yapılan çay, birer saat ara ile bir kaşık olmak üzere günde on iki kaşık içildiğinde; bağırsak gazlarını giderir. Mideyi kuvvetlendirir ve yanmasını önler. Ter ve balgam söktürür. Göğüs ve baş ağrılarını geçirir, vücuda dinçlik verir. Burun kanamalarını keser, ateşi düşürür. Bademcikteki şişlikleri indirir. İdrar yolları rahatsızlıklarına iyi gelir.

Abdüllavî Kavunu: Hemen her sıcak ülkede olur. Bir çeşittir. Hıyara benzer uzun bir kavundur. Lezzetsizdir. Böbreği ve damarları açar, idrarı çoğaltır, yemekle beraber yenmelidir. Ham olanından börek ve baklava yapılır, tereyağı, bahar ve yumurta ile çok güzel böreği olur. Bazıları suyuna şeker katarak hoşaf yaparlar.

Abdulleziz (Habbülleiz): Mısırdaki kumda yetişir. Kökü kullanılır. Şişmanlatır. Fazla kullanıldığı zaman baş ağrısı yapar. Kalça kemiği ağrısı için suyu balla karıştırılıp yenilirse iyi gelir. Şehveti ve cinsi birleşimi tahrik eder. Erkek cinsiyet organını kuvvetlendirir, meniği çoğaltır.

Abdüsselam Otu: Antalya çevresinde yetişir. Geniş yapraklı ve kökü insan şeklindedir. Fena kokusu vardır. Tohumları, bitkisi kullanılır. Mafsal ve baş ağrısına lapası yapıp konulursa ağrıları geçirir. Suyundan buruna çekilir veya koklanırsa insanı uyutur. Suyu gar-

gara yapılırsa diş ağrısını geçirir. Bu bitkinin tohumları yutulursa rahim hastalıklarını giderir. Şehveti artırır, idrar yanmasını, kanın hararetini keser. Bu otun her yerde deva olduğu söylenir.

Acem Kimyonu: Kaynatılıp içilirse gazı giderir, kusmayı önler, mideyi kızdırır ve yemeği hazmettirir. Hiçkırığa ve çarpıntıya iyi gelir. Şehveti tahrik eder. Tohumu veya bitkisi kaynatılarak içilirse, bel ağrısına, bel soğukluğuna iyi gelir. Lapa gibi yapılır da kadınlar üzerine oturlarsa rahim ağrılarını giderir. Tohumları yakılarak külü basur üzerine konursa basuru kurutur.

Acı Badem: Kâfi miktar sirke ve gülyağı ile kaynatıp alna yakı olarak konsa baş ağrılarına iyi gelir. Ciğerleri açar ve sinirleri rahatlatır. Adale ağrısına, kulunca, felce, böbreklere fayda verir. Böbrek ve mesane tıkanıklıklarını açar. İdrar yanmasını teskin eder. Mideyi kuvvetlendirir.

Acı Bakla: Esas vatani Mısır'dır. Acı taneleri, tohumları kullanılır. Baklagillerdendir, acıdır ve çok besleyicidir. Bağırsak ve mide hastalıklarını geçirir. Böbrek iltihabını giderir, böbrekteki taş ve kumların düşmesinde yardımcı olur. Vücutta biriken tuzları atar, baş ağrısını geçirir. Yüzde çıkan yaralara, vücuttaki beyaz lekelerle iyi gelir.

Acı Çiğdem: Zambakgillerdendir. Tohumları romatizmaya iyi gelir.

Acı Damkору: Duvar karabiberi de denir. İdrarı söktürücü olarak kullanılır. İlmi adı, “sedum acre”dir.

Acı Kavun: Daha çok çöplüklerde biter. Sarılık olan kimse arka üzerine yatırılır, bu bitkinin meyvelerinden elde edilen sudan üç damla damlatılır. Hasta hemen yüzü koyun çevrilirse hastanın burnundan sarı ve iltihaplı sular akar, sarılıktan kurtulur. Yine, acı kavunun suyu çıkarılıp, arka ağrılarında sürülürse menfaatli görülür.

Adaçayı: Dudaklı çiçekgillerden. İlmi adı, “salvia”. Akdeniz kıyılarında yetişir. Kenarları tırtıllı olan yaprakları uzun beyazımtırak yeşil renktedir. Haziran, Temmuz aylarında toplanır, kurutulur. Dağların tepelerinde yabani olarak kendi kendine biten adaçayı, daha hassalı ve daha makbuldür. Adaçayı suyu ile yapılan gargaralar boğazda, bademciklerde ve dişetlerinde iltihapları kısa zamanda iyi eder. Boğmaca, bu bitki “Kekik” ve “Beşparmak otu” ile karıştırılıp çay gibi haşlanır ve hastaya üç saatte bir yarım fincan içirilirse. Biiznillah şifa bulur. Nefes darlıklarında adaçayı anason, sığır kuyruğu, melek otu ile karıştırılarak, bunlardan yirmi gram miktarının bir litre suda haşlanmasıyla elde edilen ilâçtan günde üç kahve fincanı içirmek hastaların sıkıntılarını giderir. Hazım borusunun zayıflık ve tembelliklerinde, mide, barsak bozukluklarında, kusmalarda iyi gelir. İdrarı söktürür. 60-80 gramı bir litre suda haşlana-

rak içilirse hazmı kolaylaştırır. Bağırsaklardaki gazları izale eder. Bütün vücudu uyarır ve kuvvetlendirir. Veremlilerin fazla terini kesmek için eskiden çok kullanılmıştır. Ada çayından 12 gram alınarak, 250 gram su ile kaynatılıp içilirse, bazı defa terlemeyi kesebilir. Çiçeklerini kaynatarak elde edilen su ile zayıf vücutlu çocukların kuvvetlenmelerini temin eder. Kaynatılmış ada çayı suyu ile boğaz ağrıları gargara yapılırsa geçer. Balgam, kaşıntı, egzama için suyu ile banyo yapılır.

Adasoğanı: İlmi adı “pancratium”dur. Akdeniz ikliminde yetişir. Bir miktar su, bir miktar adasoğanı ile hamur iyice pişirilerek kaşıkla yutulursa, göğüs ağrısını, nefes darlığını, akciğer marazını, sık sık nefes almayı, yorgunluğu, karında toplanan suyu, dalak ağrısını, idrar zorluğunu, mafsal ağrılarını, siyatiği, ayak ağrılarını, yarım ve tam baş ağrılarını izale eder. Saç dökülmesinde bal ile merhem haline getirilerek sürülür. Kökü sıtma ve iç yaralardan başka her derde şifadır. Sivilcelerin üzerine sürülürse iyileştirir. Dişetlerine sürülürse pekleştirir. Yüze sürülürse güzelleştirir. Bir kilo adasoğanı, üç kilo taze üzüm serkeşi içinde altı ay bekletilerek veya 70 gün güneşte tutularak yapılan sirkesi son derece faydalıdır. Tohumları sirke ile macun yapılır da, nohut büyüklüğünde bal veya incir ile yutulursa, kulunçtan insanı kurtarır. Sirkesi sesi güzelleştirir, balgamı keser, ağız kokusunu giderir.

Ağaç Sakızı: Büyük ve küçük çeşitleri vardır. En iyisi Butm Mestakidir. Akciğerin iltihaplarına faydalıdır. Öksürüğü geçirir. Gülyağı içinde kavrulup yenilirse, akciğerden gelen kanı keser. Akciğer yaralarına iyi gelir. Sesi açar. Mideye kuvvet verir. Gülsuyu ile karıştırılıp göze damlatılsa gözün yunmasını, ağrısını ve gözkapaklarının batmasını önler. 10 gram çam sakızı, 5 gram un, 5 gram çekilmiş karabiber tozu ve bir miktar bademyağı ile beraber kaynatılır, yumurta akı ile merhem yapıp basur üzerine konulursa, anında basuru düşürür.

Ağulu Kök: Bin derde deva bir ottur. Hindistan'da helahel denilen yerlerde ve Hind dağlarında yetişir. Ağulu kök çiçeğinin güzel bir kokusu vardır, kökü çok makbuldür, ezildiği zaman menekşe rengini alır. Bu ot bütün zehirlere karşı panzehir olarak kullanılır. Engerek yılanı, akrep gibi zehirli haşaratın sokmasında cedvarı hastaya üzüm şurubuyla içirselere, derhal zehiri def eder. Vücutta olan her türlü ağrılara gülsuyu veya sirke ile sürülse faydalıdır. İdrar yolları yanıklığı için suyundan içilmesi fayda verir. Ferahlık verir. Kalbi zayıf olanlarda, nefes darlığında bir danek şurup ile içilirse kuvvet verir. Veba salgınlarında yemek çok faydalıdır. Safraya, cerahatli yaralara, ırlara, bilhassa koltuk ve but kısımlarında olan açılmamış yaralara sirke ile sürülürse, derhal iyileştirir. Eski ve habis yaralara ekilse, çürük etleri tertemiz yapar. Mide ağrılarında cedvar sıcak gülsuyu ile karıştırılıp içilirse ağrıyı keser. Vücutta su

toplamasına karşı sirke, bal ve cedvarı karıştırıp birkaç gün içilmesi faydalıdır. Mesane iltihaplarında ezip, mesane yoluna birkaç damla akıtılır ve dışarıdan da lapası yapılarak konursa derhal iltihabı iyi eder. Basur çeken kadınlara bir miktar cedvar sıcak gülsuyu ile karıştırılıp içirilirse ve bir parça yüne de cedvar bulanıp fitil gibi rahim yolundan konulursa doğum kolay olur. Bu hususta bir eşi yoktur. Sıtma için iki danek cedvar sıcak gülsuyu ile hastaya her gün içirilir, hatta lavman yapılırsa daha iyi netice elde edilir, çok defa tecrübe edilmiştir. Göz ağrısına, dış diplerindeki ağrılara sürülürse iyi gelir. Yarım dirhem cedvar şurupla içilirse şehveti artırır, yüzdeki beyaz lekeler ve iç organlardaki cerahatli lekeler iyi gelir. Boğaz ağrısı için boğaza sürülse, ağrıyı giderir.

Ağaç Yosunu: Kıl gibi olup ağaçların diplerinde olur. En şifalı çam ağaçlarının diplerinde olanlardır. Ağaç yosunu gülsuyunun içine karıştırılır ve gözlere damlatılırsa şifa verir.

Ağrı Münir: Koyun otu da denir. Göz korneası ülserine iyi gelir. Orman kenarlarında yetişir, güneşi çok sever.

Ağu Ağacı: Testere ile toz haline getirilerek kaynatılır, ağrıyan yerlere sıcak sıcak bol pansuman ve masaj yapılırsa ağrı ve sızılara iyi gelir.

Ahu Dutu: Gülgillerden bir çalıdır. İlmi adı “rubus ideaus”tur. Ağaç Çileği, Dağ Çileği de denir. Meyvası sarımtırak beyaz portakal renginde ve gayet güzel kokuludur. Yapraklarını yazın toplayıp kurutmak lâzımdır, meyveleri Temmuz, Ağustos aylarında olgunlaşır. Meyvenin terkinde Limon ve Elma ekşileri vardır. Kokusu, havi olduğu güzel bir esanstan dolayıcıdır. Ahu dutundan yapılan reçel ve şuruplar lezzet bakımından çok makbuldürler. Bunlar vücuda çok ferahlık verirler. Çiçeği, hastaları terletme hassası mevcut olduğu için romatizma, nikris ve ateşli hastalıklarda büyük faydası vardır. Göz nezlelerinde 50-80 gram çiçek bir litre suda kaynatılıp gözlere ılık ılık banyo yapılırsa iltihabı giderir. Dişetlerinde, boğaz ve bademciklerde meydana gelen iltihaplarda yine bu su ile, ılık olarak gargara yapılırsa büyük istifade temin edilir. Bu güzel meyve, taze ve olgun zamanında bol bol yenirse vücuttaki zehirli maddeleri dışarıya atar, kanı temizler. Vücuda kuvvet ve çeviklik verir. İdrarı açıcı, yumuşatıcı ve ferahlatıcıdır. Kaynatılıp boğaz ağrılarında gargara yapılır. Sirkesi yapıp şurubu içilir. 500 gr. ağaç çileğine 875 gr. su konulup kaynatılmak suretiyle şurubu elde edilir. 250 gr. sirkeye 300 gr. çileği koyup 10 gün bırakılır ve ondan sonra süzülerek sirkesi elde edilir. 40 gr. ağaç çileği 1 litre suda kaynatılıp soğuduktan sonra süzülürse boğaz ve bademcik iltihaplarında gargara edilir. Göz iltihapları varsa göz, bununla banyo yapılır.

Ak Anber: Anber balığından çıkarılır. Beş duyguyu ve iç duyguları kuvvetlendirir. İştahı açar. İshal ve kabızlığa karşı kullanılacak ilâçlara bundan da karıştırılırsa tesiri artar. Tıkanıklıkları giderir. Ak anber, macun ve çeşitli ilâçların karıştırılmasıyla elde edilmek istenen şifayı sağlar. Soğuk algınlıklarına, baş ve saire üşütmelerine karşı çok güzel bir ilâçtır. Kalb ve beyin hastalıklarına tavsiye edilir. Baş, göğüs, mide, akciğer ve mesane rahatsızlıklarına faydalıdır. Felce, sese, mecnunluğa, müzmin nezleye, ağrılara, kulak ağrılarına ve iyi işitmezliğe, dişe, iyi görememeye, akşam körlüğüne, kalb kifayetsizliğine, vücudun çeşitli yerlerinde görülen şişliklere, mide zafiyetine, akciğer kifayetsizliğine, mide suyuna ve birçok illetlere faydalıdır. Şehveti kuvvetlendirir.

Ak Diken: Ekşi Muşmula, Barut Ağacı, Yenişen de denir, ilmi adı “rhamnus”dır. Dikenli veya dikensiz türü vardır. Asabiliği teskin eder, uyku getirir. 1 bardak suya 1 tutam akdiken çiçeği konup haşlaması yapıp ve biraz tatlandırılmalı, boğaz ağrılarında haşlaması ile gargara yapılmalıdır. Akdiken, dikenli kamıştır. Çiçekleri beyaz, meyveleri kırmızı ve lezzetsizdir. Yaprakları tüy-süzdür.

Akasya: Baklagillerdendir. Salkım çiçekli ve küçük yapraklı çiçekleri güzel kokan süs ve gölge ağacıdır. Çiçekleri kullanılır. Astımın şikâyetlerini geçirir. Suyu içildiğinde kan akmasına fayda verir. Dişetleri yaralarına iyi gelir. Yüzdeki sivilcelere fayda sağlar. Kaynatılan

suyu ile sarkan aza ovalandığında düzelip kuvvetlendirir. Göze keskinlik verir.

Akhuş Ağacı: Nemli topraklarda yetişir. Kayıngillerden olun, meyveleri küçük bir ağaçtır. İlaç için ilkbaharda yaprakları toplanır ve kurutulur. Meyvesi kullanılır. Yapraklarının kurusu ve suyu: Cilt hastalıklarını tedavi eder. Saçları gürleştirir. Kepekleri giderir. Böbreklerin taşıını atar, düzenli çalışmasını sağlar. İdrar tutukluğunu açar. Vücutta biriken suyu dışarı çıkarır. Üremi ve albümine iyi gelir. Romatizma ağrılarına faydalıdır. Şişmanlamayı önler. Ayak kokularını giderir. İdrar tutukluğunu yok eder. Vücuttaki tuzu atar. Nefrit ve ödeme faydalıdır. Bir litre suya 40 gr. yaprak konur. İki dakika kaynatılır. 20 dakika demlendikten sonra süzülür. Yemek arası saatlerde günde 3-4 bardak içilir.

Akça Kavak: Hemen her yerde yetişir. Dalları yukarı doğru çıkan beyaz bir kavak ağacıdır. Yaprakları ve kabukları kullanılır. Kurumuş yaprakları ezilerek yaralar üzerine konur. Yine yaralara merhem yapılır.

Akırı Karha: Akırı karha zeytin yağında eriyene kadar kaynatılır. Elde edilen yağ ile felç olmuş, canı gitmiş azalar masaj yapılırsa can getirir. Yüze sürülürse güzellik verir. Kaynatılıp, elde edilen suyuna bal veya şeker ilâve ederek içilirse, baştan gelen balgamin kökünü keser. Öksürüğe, mide soğuklamasına da şifa verir. Sirke ile kaynatılıp hamur haline getirilir ve bu mayi ile

ağız gargara yapılırsa ağrıyan ve sallanan dişlere iyi gelir. Akırı karhanın dalları yenirse şehveti keser.

Akik Taşı: Yüzük yapılarak kullanılırsa insandaki sıkıntı ve kalb çarpıntısını giderir. Peygamberimiz (s.a.v.) tavsiye buyurmuşlardır. Çeşitleri çoktur. En iyisi Yemen'den gelenidir. Uzuvtardan akan kanları durdurur. İki damla kadar içseler kalbe kuvvet verir. Hafakani giderir. Göze sürme çekilse göze kuvvet verir. Kirpikleri güzelleştirir.

Altın - Mercan: Altın ve mercan yakılıp, meydana gelen posalar turunç suyu ile içilirse, dizanteri ve kangıran hastalığına karşı iyi gelir. Bir parça altın, ağızda tutulursa ağız kokusuna karşı iyi gelir.

Aluç: Suyu çıkarılıp şekerle birlikte içilirse baş ağrısını keser. Lapa yapıp şiş üzerine konursa şişliği giderir. Balgam ve sevdadan meydana gelen hastalıklara iyi gelir. Şehveti açar, erkekliği kuvvetlendirir. Safranın çoğalmasını önler. Mideye kuvvet verir.

Amber Çiçeği: Hicaz ve Yemen'de yetişir. Tohumu, yemişi kullanılır. Rengi boz olup, kokusu güzeldir. Yemişi meneviş yemişine benzer. Kul kul kadar beyaz olup çabuk kırılır. Hicaz ve Yemen'de tütşölere, iyi koku versin diye katarlar. Kadınlar bunu çok sürerler. Turmus ve sirke ile karıştırılıp siyatik için oyluklara sürölse faydası görülür. Aybaşlarını intizama sokar. Asap için de çok faydalıdır. İçilme miktarı 1,5 dirhemdir (6

gram). *Fazla içilirse karaciğeri zayıflatır. Islah edicisi az miktarda ravent ile şekerdir.*

Anason: Yarım metre kadar yüksekliğinde, yaprakları yuvarlak, böbrek şeklinde, çiçekleri beyaz, meyveleri yumurta biçiminde tüylü, beyazımtırak bir bitkidir. Bu meyveler küçük ve kokuludur. Yakıcı bir lezzeti vardır. Bitki Temmuz, Ağustos aylarında toplanarak kurutulur. Türleri çoktur, Burdur, İzmir ve Balıkesir’de çok yetişir. Bahçelerde yetişir, çekirdekleri kullanılır. Güzel bir kokusu vardır. Meyvası tatlıdır, gevrek çöreklerle koku vermek için kullanılır. Bir bardak suya iki gram anason konularak haşlaması yapılır; mide ekşimeleri, mide ağrıları, kolitlerde, hazımsızlıklarda kullanılır. Tiksindirici kokuları giderir. Bağırsak gazına uyarıcı ve yel atıcı olarak kullanılır. Esansta da kullanılır. Yemeklerden sonra birer çorba kaşığı yutulur veya kaynatılarak birer bardak suyu içilirse gazı çıkarır. Balgamdan meydana gelen susuzluğu giderir. Ciğerin, dalağın, böbreklerin, mesanenin, rahmin tıkanık damarlarını açar, Anasondan sürme yapıp göze çekilirse gözdeki perdeyi alır. Devamlı yutanlarda sancı görülmez. Susuzluğu giderir. Kadınların sütünü, erkeklerin şehvetini artırır. Kaynatılarak şerbet yapılır içilirse yüze güzellik verir. Yüzdeki sarılığı alır. Anason ile sedef çiçeği yutulursa romatizma giderilir. Anason iç ağrılara karşı da iyi gelir. Kadınların aybaşı kanamalarını söktürür. Tütsüsü yapılırsa baş ağrısını ve baş dönmesini durdurur. Anason

kaynatılıp içilirse, göğsü yumuşatır, nefes darlıklarına ve öksürüğe karşı çok iyi gelir. 30 gram anason yaprağı yahut 15 gram anason tohumu bir litre suda kaynatılır ve yemeklerden önce bir çorba kaşığı içilirse mideyi düzeltir, hazmı kolaylaştırır, bağırsaklardaki gazı defeder. İdrarı söktürür, bulantı ve kusmalara çok iyi gelir. Küçük çocukların mide ve barsak bozukluklarında ve kabız gibi hallerinde anason çok iyi gelir. Midelerinde fena gazlar toplanıp, kokulu geçirtilerden sıkıntı çeken hastalara bir çay kaşığı karbonata bir bıçak ucu anason tozu karıştırılıp içirmek suretiyle bu sıkıntıları önlemek mümkündür. Anason'dan çıkarılan esans (anason ruhu) aynı hassaları haizdir. Bu esans bazı diş ilâçlarında kullanılır.

Anber: İhtiyarlara ve dimağa çok faydalıdır. Mide üşütmesine, soğuk algınlığına iyi gelir. Ağır yelleri (gazları) giderir. Tikanıklıkları, soğuktan meydana gelen karın ağrısını, nezleleri giderir. Felç olan ve ağzı eğrilen devamlı anber koklasa bu hastalıktan kurtulur. Çok kullanmak kana galeyan verir. Bunun zararsız hale getirilmesi için ekşi şerbetlerle sekencebin veya ekşi ayva ile kullanılmalıdır. Beş duyguyu (havassı zahire ve batine), ferç ve batın şehvetini tahrik eder. Ağız kokusunu giderir.

Anberi Paris: Diken üzümü, kadın tuzluğu, “Beriberim” de denir. Yabani dikenli küçük bir ağaçtır. Kabukları kırmızıdır. Yemiş ve yaprakları tatlıdır. Kökü

acıdır. Ateş düşürücü hassası vardır. Bir litre suya 20-30 gram anberi paris yaprak ve çiçekleri koyarak kaynatılır ve içilirse ateş düşürür ve kalın bağırsak iltihaplarına iyi gelir.

Andız Otu: At gözü ve kızıl ağaç da denir. Büyük yumuşak yapraklı, bir metre uzunluğunda saplı, kalın köklü, sarı çiçekli bir bitkidir. Lezzeti yakıcıdır, meyveleri ufak fıstık kozalarına benzer. Su kenarlarında, sulak ve rutubetli yerlerde yetişir. Genç kızların zafiyetinde 10 gram andız otu, bir kilo suda haşlama yapılarak bütün kaşınıtlarda kullanılır. Hayvan öksürüklerinde aynı miktar kaynaması içirilir.

Antep Fıstığı: İran, Şam ve Gaziantep civarlarında daha çok yetişir. Fıstığı (meyvesi) kullanılır. On metreye kadar yüksekliği olan bir ağaçtır. Meyvesi güzel kokuludur. İçinde yağ ve proteinli maddeler mevcuttur. Günde 25 gramdan fazla yenmez. İyi çiğnenmelidir. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Böbrek ve safra kesesi ağrılarına dindirir. Cinsi arzuları harekete geçirir, bedeni ve zihni kuvvetlendirir. Vücudun gelişmesine yardımcı olur. Kalbi kuvvetlendirir. Akciğeri iltihaplardan temizler.

Ardıç: İlmi adı “juniperus”dur. Servigillerdendir. Tıbbda kullanılanına âdi ardıç denir. “Juniperus comminus” 2,5 metre yüksekliğinde, yaprakları ince, uzun ve sivri olan bir ağaçtır. Bu yapraklar hiç solmaz.

Devamlı olarak yeşilliklerini muhafaza ederler. Meyvelerini Kasım, Aralık aylarında toplayarak gölge bir yerde ara sıra alt üst ederek kurutmak lâzımdır. Bunların iyisi, siyah, parlak ve ağır olanıdır. Bu meyveler kozalak şeklindedir ki, ardıç tohumu derler. Ardıç, terletici bir bitki olduğundan romatizma ve soğuk algınlıklarında kullanılır. İdrarı söktürmek hassası dolayısıyla vücudun derisi altında su toplamalar ve şişkinliklerde kendisini gösteren hastalıklarda ardıç güzel bir ilâçtır. Aynı zamanda kansızlığa da iyi gelir. Uzun süren hastalıklardan kalkmış zayıf insanların midelerini, kalplerini ve vücutlarını kuvvetlendirir. İki miktar ardıç tohumu, bir miktar adaçayı, bir miktar ayrık kökü karıştırılarak on dakika bir litre su içinde kaynatılır, sabah, öğle, akşam birer fincan içilirse; mide dolgunluklarına iyi gelir. İdrarı söktürür, nefes kollarını izale eder. Ekşimiş hamurla kaynatıp içirilirse içerde olan hastalıkları makattan çıkarır. Yine yemişinden hamile kadına tütsü yapılırsa çocuğa çok yararlıdır.

Armut: Gülgillerdendir. İlmi adı “pirus”dur. Farsça “emrud”dan gelir. Yenirse nezleyi keser, mideye kuvvet verir, çarpıntıyı keser. Çekirdeğinden on gram aç karnına içilirse bağırsaktaki kurtları düşürür.

Arpa: Buğdaygillerden tahıldır. İlmi adı “hurdeum”dur. Uyuz, egzama vesair kaşıntılara çok iyi gelir. Arpa, sirke ile kaynatılıp elde edilen mayi kaşıntı yerlerine sürülür. Kaynatılıp suyundan bolca içilirse idrar yanmalarına karşı şifa verir. Gıda yönü buğdaydan

azdır. Arpa ekmeği kabızlık verir. Suyu yumuşaklık verir, harareti giderir, öksürüğe iyi gelir, boğazın sertliğini giderir. Bevli kolaylaştırıp söker. Sıcak maddeleri (yiyecekleri içecekleri) serinletir. Ateşli kimselere suyunu içirmek iyi gelir. Üzüm salkımları arpa içine konursa uzun müddet çürümez. Kuvvet ilâcı yapılır, kabızlığa iyi gelir. Boğazdaki ağrılarda, dil altı iltihaplarında ve pamukçukta gargara yapılırsa iyi gelir.

At Kestanesi: Hint kestanesi de denir. 15-30 metre yüksekliğinde ağaç. İçindeki eskülin esansından dolayı kan dolaşımına tesir eder. “P” vitamininin özelliklerine sahiptir.

Ayçiçeği: Daha ziyade Orta Amerika ve Meksika’da yetişir. 16. asırdan itibaren Avrupa’da da yetiştirilmeye başlanmıştır. Yağı, tohumları, çiçeği kullanılır. Çiçekleri büyük bir bitkidir. Çiçekleri sarı ve tabak şeklindedir. Soğuk preslenmiş ayçiçeği yağı damar kireçlenmesine, damar sertliğine iyi gelir. Tohumlarından elde edilen merhemi kurdeşen hastalığına karşı tatbik edilir. Yaraları tedavi eder. Taze ayçiçeğinden elde edilen ayçiçeği ruhu vereme karşı kullanılır. Kolesterol miktarını düşürür. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Kalp, sinir hastalıklarını ve iktidarsızlığı önler.

Aynı Sefa: Gece sefası da denir. Bileşikgillerdendir. İlmi adı “calendula arvensis”dir. Çiçeklerinin boyama özelliği vardır. Ağrı kesici olarak kullanılır, idrarı

keser. Terleticidir. Haşlaması on gram gece sefası çiçeği, bir litre suda sıracalılara, nekrisililere, iştahsızlara günde birkaç kaşık verilir. Gece sefasının âdet gecikmelerinde de aybaşı âdetini tanzim etmek ve âdet söktürmek için haşlaması içilir.

Ayrık Kökü: Bu köklerde yüksek miktarda potar ve şeker vardır. İltihaplı hastalıklarda yumuşatıcı ve ferahlatıcı olarak kullanılır. 20 gram ayrık kökü bir litre suda haşlanarak çay gibi içilir. Kaynarken içine bir limon atılırsa daha nefis olur. Ayrık otunun kök kısmıdır. Bu bitkinin de idrar söktürücü hassası meşhurdur. Böbrek ve sidik torbasında hasıl olan taş ve iltihap hallerinde gayet iyi gelir. Mesane nezlesini giderir. Kan tükürmeyi önler. Hastaya sükunet ve rahatlık verir. Vücudu kuvvetlendirir, kanı temizler. 4 gram mesteki ayrık suyu ile içilmeye devam edilirse, balgamı temizler.

Ayva: Terkibinde şeker, pektin, tanin gibi maddeler vardır. İçindeki vitaminler hayat için pek lüzumludur. Ayva şurubu, ishalleri kesmek için iyi bir ilâç olur. Bilhassa çocukların ishallerini kesmek için kullanılır. Hastaya günde 20 gramdan 100 grama kadar ayva şurubu verilebilir. Ayva çekirdeklerini suda kaynatmakla yapışkan bir madde hasıl olur ki, dudak ve meme çatlaklarında ve bazı egzamalarda deri üzerine sürmek için kullanılır. Damar sertliğine iyi geldiğini söyleyen doktorlar vardır. Tatlısının tabiatı soğuk ve yaştır. Ekşisinin tabiatı soğuk ve kurudur. Mideye kuvvet verir, kusmayı önler,

yemeği hazmettirir. Yemekten önce yenirse kabız, sonra yenilirse ishal yapar. Taze çiçeği baş ağrısını giderir. Kalbe ve beyine kuvvet verir. Çok yemek kulunca zarar verir. Bal ve şeker ile terbiye edildikten sonra yenilmesi çok iyidir. Ayva yaprakları kaynatılarak içilirse ishali keser. Peygamberimiz (s.a.v.) Ashab'dan bir cemaatle oturmuşlardı, mübarek ellerinde ayva vardı. Talha ibni Abdullah; ben oturunca ayvayı bana yuvarladı ve sonra dedi ki: "Al bu ayvayı, ayva kalbe kuvvet verir, nefsi güzel eyler (insanı güzelleştirir), göğüs ağırlığını giderir." Peygamberimiz (s.a.v.) diğer bir hadis-i şeriflerinde "Hamile olan hatunlarınıza ayva yediriniz, zira ayva kalbe kuvvet verir. Sıkıntıyı giderir, doğan çocuk güzel olur." demiştir. Ayvanın yaprağını kül olmadan siyah iken söndürüp, iyice döğdükten sonra göze çekseler çok faydalıdır. Çiçeği yenirse mideye kuvvet verir, bal ile pişirip emziren kadına verilirse sütü artar. Hamileliğin üçüncü ayında ayva yiyen kadının çocuğu güzel olur. Ayva insandaki harareti keser. Sütten dolayı meme şişip sancı yaparsa ayva, bal ile pişirilerek lapa haline getirilir ve memenin üzerine konursa ağrısını alır ve şişliğini de indirir. Ayvanın suyu çıkarılıp, zatürree ve kan tüküren hastalara içirilirse faydası görülür. Çekirdekleri alınıp kaynatılarak suyu sıcak sıcak içilirse ses kısıklığını ve öksürüğü giderir, göğsü yumuşatır. Ayvadın şerbet yapıp içilirse azaları, şehveti kuvvetlendirir. Ayvanın çiçekleri bal ile macun yapıp birer kaşık yutulursa kalbi kuvvetlendirir.

∞ B ∞

Badem: İlmi adı “amygdalus”tur. Çekirdekleri acı veya tatlı olup “Tatlı badem” ve “Acı badem” diye iki çeşidi vardır. Tatlı bademin içinden tatlı badem yağı çıkarılır. Badem ezmesi, lokum, çikolatalar ve şurup yapılır. Badem subyesi sıcak su ve şekerden ibarettir. Yumuşatıcı bir maddedir. Küçük çocukların kabızlığında bir kahve kaşığı kadar badem yağı çok faydalıdır. Şurubu ve subyesi göğsü yumuşatır. Boğaz ağrılarında, bronşite iyi gelir. Bir miktar tatlı badem yağı dokuz miktar kireç suyu (kireç suyu bulunmazsa acı kuyu suyu) ile karıştırılıp, yanıklara karşı kullanılır. Vücudun herhangi bir yerinde bir yanık hasıl olursa bu ilâçtan yanan yere sürüldüğünde ağrıyı hemen keser. Yanığın kavlamasına, içi su dolu kabarcıklar hasıl olmasına mani olur. Hayzı söktürür. Tatlısı vücudu şişmanlatır. Ciğerin ve dalağın yollarını açar. Taze badem ağırdır. Üstünün kabuğu safrayı keser. Tazesi amel yapar. Acı badem yağını yüze veya vücuda sürüp bir müddet sonra temizlemek cilde iyi gelir. Bilhassa hamile kadınlarda vücudun çeşitli yerlerinde meydana gelebilecek çatlamalara karşı çok iyidir. Muntazam kullanmak ve tatbik etmek lazımdır. Bu tatbik iyi yapılabilirse hamileliğin bırakılabileceği ve vücutta meydana gelebilecek estetik tehlikeleri önler. Badem, kuru üzüm ve şekerle yenirse müzmin

öksürüğü keser, göğsü balgamdan kurtarır, tıkanık damarları açar. Vücudun kuvvetini muhafaza eder, dimağa kuvvet verir. İdrar yanmasını önler. Badem, güzel kan yapar, gözün kuvvetini artırır, karaciğer ve dalağın tıkanık damarlarını açar. Acı badem yağından içilirse böbrek ve mesaneyi temizler, kumları döker. *Acı badem içinde zehirli maddeler vardır. Acı badem içinde "amigdalın" denilen bir madde vardır. Acı badem yi-yenlerin öldüğü vakidir. Acı bademi çiğnemek ağız ko-kularını giderir. Tatlı badem yumuşatıcıdır. Sabahları aç karnına badem yemek, memeleri geliştirir. Tatlı ba-demden yapılan merhemler, biryantinler yüzü yumuşa-tır, yüzün güzelliğini temin eder. Bir miktar acı bademle aynı ölçüden biraz fazla tatlı badem ezilerek badem yağı çıkarılır. Badem yağı, badem çekirdeği ezilerek elde edilir.*

Bağ Sarmaşığı: Mide zafiyetine karşı bal ile ma-cun yapılarak yenir. Hıçkırığa karşı sirke ile ezilerek içi-lir. Bağ sarmaşığı yenir veya kurusu kaynatılıp içilirse kadınların aybaşı halini söktürür. Bağırsak kolitlerine iyi gelir. Ameli keser, rahimden gelen akıntıyı kurutur.

Bal: İlmi adı "mielbol"dur. Balın tadı anların em-dikleri çiçeklere göre değişir. Sivas dağlarının yüksekle-rinde bulunan "kaplanboğan" adlı çiçeklerden yapılan bal, bir nevi hastalık husule getirir. Buna "Deli bal" de-nir. Bal, hastalıktan yeni kalkmışlara kuvvet verir. Kan-sızlık ve zâfı giderir. Bal 140 gram çocuklara verilirse

güzel bir yumuşaklık verir. 50 gram kırmızı gül, 300 gram su içinde çay gibi haşlanıp, aynı miktar bal ile karıştırılarak içirilirse çocukların amelini keser. Bağırsaklara rahatlık verir. Tabiatı ikinci derecede sıcak ve kuru-
dur. İştahı ve yemeğe olan arzuyu arttırır. Çörek otu ile bal kaynatılıp arka ve mafsallara sürülürse oradaki ağrı-
ları giderir. Erkekliği çoğaltır. Eğer bal şerbeti ile gargara
yapılırsa boğaz inmesine ve boğaz yollarına çok faydası
dokunur. Bevli söktürür. Bal hakkında Peygamber
Efendimiz (aleyhisselâm) şöyle buyururlar: “Siz iki şifa-
ya yapışınız. Birisi bal, diğeri Kur’an-ı Kerim’dir.” “Bal
ve sinamekiye devam ediniz. Onlar ölümden başka her
derde devadır...” Şiddetli ishal olup durmazsa, 3-4 gün
sabahları bal şerbeti verilirse geçer. Cenab-ı Hak da
“İnsanlar için onda şifa vardır” buyuruyor. Bal mideye
kuvvet verir, göze kuvvet verir, şerbeti içilirse damarları
açar, mesteki ile içilirse göğse ve yemek borusuna şifa
verir. Sarılığa, karında toplanan sulara karşı şifa verir.
Çeşitli sızı ve ağrılara karşı iyi gelir. Bal, çörek otu yağı
ile içilirse mafsal ağrılarını giderir. Vücut hücrelerindeki
yanmış kanı, safrayı, balgamı ve sevdayı çıkarır. Sıcak
su ile şerbet yapılıp birer bardak içilirse, insanın normal
dışkılamasına yardım eder. Vücuttaki pis rutubeti giderir
ve balgamı keser. Ayda bir defa bal şerbeti içen, yetmiş
tүrlü dertten kurtulur. Soğuktan meydana gelen bütün
hastalıklara karşı şifa vericidir. Nar suyuna karıştırılıp,
göze sürme gibi çekilirse gözün keskin görmesini sağlar.

Su ile şerbet yapıp içilirse karın ağrısını keser. Sürme gibi çekilirse göze su inmesine mâni olur.

Baldıran: Kuru ve çorak yerlerde yetişir. Büyük baldıran ve küçük baldıran olarak iki çeşittir. Kökü, yaprakları kullanılır. Boyu iki metreye kadar uzar. Haziran aylarında beyaz çiçekler açar. Yaprakları büyük, gövdesi kalın, saplarının alt kısımları erguvânî renktedir. *Kötü bir kokusu olan zehirli bir bitkidir. Özünde bulunan conün maddesinin 0,5 ilâ 1 gramı yetişkin bir insanı öldürebilir. Ayrıca nefes yollarını felce uğratar.* İki çeşittir. Büyük baldıran ve küçük baldıran. Hekimlikte büyük olanı kullanılır. Külleri saçlara sürülürse kuvvetlendirir. Çay gibi kaynatılıp içilmeye devam edilse göğüs ve akciğerde bulunan kan, safra, balgam ve sevdâyı çıkarır. Göğüs ağrısına, öksürüğe, nefes darlığına, idrar söktürmeye faydalıdır. Sığırın bacak kemikleri içteki ilikleri ile macun haline getirilip ağrıyan başa sürüldüğünde ağrıyı dindirir. Kaynatılıp lapası şişlik üzerine konursa şişliği indirir. Baldıran otu tetanos hastalığı, siyatik, atardamar kireçlenmesi ve prostat hastalığına karşı ilâç olarak tatbik edilir. Ayrıca ilâç sanayisinde de ilâç olarak kullanılır.

Baldırı Kara: Rutubetli, kayalık yerlerde yetişir. Yaprığı kullanılır. Yurdumuzun hemen hemen her yerinde yetişir. İyisi dallarının siyahlığı kırmızıya yakın olanı, yaprağı yeşil olanıdır. Bu bitkinin boyu yirmi beş ilâ kırk santim arasında değişir. Kurutulmuş elli-altmış

gram baldırı kara yaprağı bir litre suda kaynatılarak suyu ile saçlar yıkanırsa gür olur. 3 dirhemi (10 gram) müşhil gibi tesir eder, grip ve soğuk algınlığında hastayı rahatlatır. Dalak ve sarılık hastalığına faydalıdır. İdrar söktürür. Böbrek ve mesanede olan taşları eritir. Nezle ve burun-boğaz hastalığına, öksürüğe iyi gelir. Mide ağrılarını keser. Aybaşı kanamalarını düzene sokar. Saçkırana, sıracaya, kısırlığa, boğmacaya, göğsü yumuşatıp balgamı söktürmeye çok faydalıdır. Ladin, mersin yağı yahut süsen yağı ve sirke ile karıştırıp pişirdikten sonra dökülmüş saçlar her gün bununla taransa saçlar derhal çıkar. *Dalağa fazlası zarar verir.* Bunun için sakızla beraber alınmalıdır. Bedeli kendi misli kadar me-nekşe veya yarısı kadar meyan balıdır.

Balık Yağı: Morina balığının karaciğerlerinden çıkarılan yağdır. Bu yağın içinde çok şifalı maddeler vardır. Çeşitli asitler de bulunur. Bu yağda bol miktarda A, B, D vitaminleri ve iyod, brom, klor, fosfor, kükürt, demir, amonyak da bulunur. Vitamin yönünden zengin fakat bulantı verici bir maddedir. Balık yağının içilmesi yaşa göre ayarlanmalıdır. Bir kahve kaşığından başlayarak yavaş yavaş fazlaştırılıp bir çorba kaşığı ve kahve fincanına kadar alınır. Çocuklara şekerli sütle de verilebilir. Limonata, portakal suyu, nane şekeri, limon kabuğu gibi maddeler yağın kolaylıkla içilmesine yardım eder. Yemeklerden sonra alınmalıdır. En çok soğuk mevsimlerde alınırsa tahammülü kolay olur. *İştahsızlık,*

hazımsızlık ve ishal gibi arızalar yaparsa bir müddet için ara verilir. Balık yağı içenlerin sinirleri ve vücutları kuvvetlenir. İştahı açar. Vücut hücrelerine canlılık, tazelik verir.

Bakla: İlmi adı “virüs gaba vulgaris”tir (yemeği yapılan çeşidi). Bakla yenirse göğüs hastalıklarına ve öksürüğe iyi gelir. Kanı durmayan yaralarda ikiye bölünüp yapıştırılırsa kanı durdurur ve insana uyku verir. Tabiatı kuru ve sıcak olan bir kimsenin mizacını ıslah eder. Kırk gün devamlı yiyen kadın hamile kalmaz. Tavuğa yedirilirse yumurtlamaz. Bakla unu çocukların gıdasında besleyicidir. Hazmı kolaylaştırır. Bakla çiçeği idrarı söktürür. Vücuttaki zehirleri dışarı atar. Bu çiçeğin haşlaması (bir litre suda 15 gram çiçek) günde birkaç kaşık içilmelidir. Baklanın ilaç gibi kullanılan yeri çiçekleridir. Bu çiçekler zamanında, gölge bir yerde kurutulur, kapalı kutularda saklanır. Bir miktar bakla çiçeği çay gibi haşlanıp içilirse idrarı söktürür, vücutta toplanan zehirin dışarı atılmasına yardım eder. Böbreklerinde taş olan insanlar ziyadesiyle faydalanırlar.

Basur Otu: Küçük kırlangıç otu da denir. İlmi adı “ficarie”dir. Düğünçiçeğigillerdendir. Yeşilimtırak, üç yapraklı, parlayan yıldızlara benzeyen altın sarısı renğinde, sabahları açılıp akşamları kapanan güzel çiçekli bir nebattır. Kökleri küçük ve incedir. Bunlar arasında yumrular vardır. Bu yumrular tıpkı basur memelerine benzediğinden basur otu adını almıştır. Bu nebat ilkba-

harda çalılıklar arasında çıkar. 50 gram kökün bir litre suyla yapılan haşlaması, basur memelerine karşı lapa yapılarak kullanılır.

Behmen: Bir adı da kavza'dır. Turba benzer. İki türü vardır: Kırmızı behmen, ak behmen. Kırmızı behmen kaynatılıp, suyuna bal karıştırılarak içilirse vücudu çok şişmanlatır. Kalbi kuvvetlendirir, çarpıntıyı keser, erkekliği artırır, sarılığa şifa verir, bağırsaktaki gazları çıkarır. Ak behmen safran ile içilirse, rahmi hastalıklardan temizler. Suyu ile saçlar yıkanırsa güzel koku verir.

Besbase: Bel gevşekliğinde besbase, karanfil ve günlük terkip yapılır da 10'ar gam yutulursa bel gevşekliğini giderir ve insanı rahatlatır.

Beşparmak Otu: Gümüş otu, Kaz gagası ve Ayıt ağacı da denir. İlmi adı "potentilla anserina"dır. Yaprakları rozet şeklinde toplanmış, parçalı haldedir. Yapraklarının gümüş renginde olmasından dolayı gümüş otu denilmiştir. Yaprakların ortasından çiçekler yükselir. Her çiçeğin uzunca bir sapı vardır. Çiçekleri altın sarısı rengindedir. Yaprakları Temmuz, Ağustos aylarında toplanıp gölgelik bir yerde kurutulur. İlâç olarak kullanılan yeri yaprakları ve köküdür. 25 gram kök bir litre suda çay gibi haşlanıp günde birkaç fincan içilirse ishali keser. Vücuda kuvvet verir. Bademcik ve boğaz iltihaplarında bol su ile gargara yapılırsa boğazı yumuşatır.

Beşparmak otu yabani kasık otudur. Çiçeklerinden yapılan haşlaması yüzdeki lekeleri giderir, cildi yumuşatır, güzel bir renk verir, dişetlerini kuvvetlendirir, diş ağrılarında ara sıra kökü çiğnenir. Kökünden yapılan haşlamalar (25 gram beşparmak otu kökü bir litre suya) mide ekşimelerinde, yanmalarında fincan fincan içilir. Dalak veya balgamdan baş şişer veya ayaklarda ağrı meydana gelirse bu ottan lapa yapılır, sıcak olarak konursa bu hastalıklardan kurtarır. Suyundan içilirse yine aynı şifayı verir. İhtilâm olanlar bu ottan bir miktar yatağın altına koyarsa, ihtilâm olmayı önler ve şehvi arzuyu keser, demişlerdir.

Beyaz Çam Fıstığı: Yemiş ve tohumlarından faydalanan bu bitki, yurdumuzda Antep ve çevresinde yetişir. *Fazlası baş ağrısı yapar.* Düzenli kullanılırsa felç hastalığına şifa verir. Akciğer iltihaplarını geçirir. Erkeklerde şehveti ve meniye arttırır. Mesanedeki taşları parçalar. İncir ile birlikte kullanıldığında akrep sokmalarına karşı şifa verir. Sırt ve bel ağrılarına, siyatiğe ve yorgunluğa karşı kullanılır. Annelerde sütü arttırır. Bronşları açar. Sinirleri yatıştırarak kişiyi psikolojik olarak rahatlatır. Kalbi kuvvetlendirir.

Beyaz Hardal: Hemen her yerde yetişen bu bitkinin meyvesinden yararlanılır. *9 gramdan fazla kullanılmamalıdır.* Suyu kulak ve diş ağrılarını keser. Yakılırsa, dumanı haşaratı öldürür. Ağız ağrılarını geçirir. Sürmesi göze kuvvet verir. Balgamı keser. Ur ve sıracı-

ları geçirir. Uyuz hastalığının tedavisinde kullanılır. Cildi güzelleştirir. Yakısı siyatige ve dalak hastalıklarına iyi gelir. Saçkıran hastalığının tedavisinde etkilidir. Müzmin baş ağrılarını keser. Bağırsaktaki kurtları düşürür. Şehveti ve meniye arttırır. Eski sıtmalara iyi gelir.

Beyaz Kurtluca: Büyük ve küçük yapraklı olmak üzere iki türü bulunan bitkinin yapraklarından faydalanılır. Sütleğen türündendir. Balgamı söktürücü özelliği vardır. Yaraların temizlenmesinde kullanılır.

Beyaz Tatula: Beyaz, kırmızı ve siyah olmak üzere üç çeşidi olan bu bitkinin tohumlarından faydalanılır. Beyaz ve kırmızı olanı tercih edilir. *Fazlasının boğaz ağrısı, akli durgunluk, nefes almada zorluk, gözlerde zayıflama ve duyumda azalma gibi yan etkileri vardır.* Bu gibi durumlarda bal ve sıcak süt karıştırılarak hastaya içirilmeli ve kusturulmalıdır. Kulak ağrılarını dindirir. Kan tükürmeyi keser. Göğsü rahatlatır, sıızılarını dindirir. Yakısı nikris hastalığını geçirir. Karaciğerdeki ağrılar için şifa vericidir.

Bezelye: Dünyanın hemen her yerinde ve bölgesinde yetiştirilir. Merhemi, omurilik hastalıklarına şifa verir.

Biber: Sivri ve dolmalık olmak üzere iki türü tanınır. Tropik iklim bitkisidir. *Çok miktarda yenirse zehirlenmelere sebep olur. Karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarına sebep olabilir. Kan dolaşımını hızlandırır.*

Romatizmal hastalıkları için şifa vericidir. Eklem iltihaplarını kurutur.

Biber Ağacı: Rumeli’de yetişen bir bitki türüdür. Salkımlı sarmaşığı andırır. Yapraklarından ve meyvesinden faydalanılır. Ağacı ufak olup, meyveleri nohut kadardır. Hemen hemen vücuttaki tüm ağrıları dindirir. Midneyi kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. Vücut ısısını arttırma özelliğine sahiptir.

Boldo: İlmi adı “toldea buldus”tur. Anavatanı Şili’dir. Karaciğer hastalıklarında kuvvetlendirici ve uyarıcı olarak şurubu kullanılır.

Boru Çiçeği: İlmi adı “datura stirontium”dur. Sarmaşıkgillerdendir. Keskin kokulu, geniş yapraklı, beyaz çiçekli bir bitkidir. Çiçek zamanında yaprakları toplanarak kurutulur ve bu yapraklar kullanılır, hafif uyuşturucu kokulu, acımsı, tuzlu lezzeti vardır. Tuzu yeşildir. Boğmaca ve müzmin öksürüklerde kullanılır. *Zehirli olduğundan ancak doktorun reçete ve tavsiyesiyle alınır.* Haricen tıknefeste (astımda) toz edilmiş yaprağı sigara yapılarak içilir. Her sigaraya 1 gram boru çiçeği gene 5 gram boru çiçeği yaprağı koymalı, 5 gram beladom, 5 gram ban otu birbirine karıştırılarak ve bir tabağın içine bir kahve kaşığı koyup tütsüsü yapılır.

Bostan Karanfili: Geyik Otu, Karanfil Karpuzu, Dağ Karanfili, Misk Otu, Filiskin de denir. Kütahya ve

Bilecik tarafında çok olur. Tohumlarından 10 gram, koyun sütü ile içilirse şehveti tahrik eder.

Böğrölce: Tabiatı sıcak ve kurudur. Göğüs ve akciğere faydalıdır. Şehvet ve cimayı artırır. Hayzı söktürür. *Lâkin yeli artırır.*

Böğürtlen: İlmi adı “rubus”tur. Gülgillerdendir. Meyveleri çileğe benzer, rengi siyahımtırak, lezzeti tatlıdır. Yaprakları, çiçekleri meydana çıkmadan toplanır. Taze dalları kesilerek paket ve demet yapıp gölgelik bir yerde kurutulurlar. 20 gram yaprak bir litre suda çay gibi haşlanarak gargara şeklinde kullanılacak olursa; ağız, dil, dişetleri ve bademcik iltihaplarında gayet faydalıdır. Peklik sağlamak için de kullanılır. Yaprakları, tomurcukları ve meyvesi çok yenirse gözlere kuvvet verir. Basura iyi gelir. Kökleri kaynatılıp bol bol içirilirse böbrek ve mesanedeki kumları döker. Kaynatılıp elde edilen suyu her banyo yapıldığında ayaklara sürülürse geç ihtiyarlatır. Saçları siyah bırakır. Yaprakları ezilerek göz ağrılarında lapa olarak bağlanırsa şifa verir. Dalları kapının üzerine konursa o evin ehline sihir tesir etmez, derler. Aynı zamanda idrar söktürücü olduğundan, haşlanarak günde birkaç fincan içilir.

Buğday: Birçok nevileri vardır; yumuşak buğday, sert buğday, kılçıklı buğday, kanbur taneli buğday, kalınca buğday, kızıl buğday... Buğday ve ban tohumu un haline getirilerek, sirke ve bal ile hamur yapıp, husye

şiştiğinde üzerine konursa şişliğini giderir. Buğday unu badem yağlı şekerle pişirilip, sabahları aç karnına yenirse göğüste ve böbrekteki ağrılara şifa verir. Vücudu da şişmanlatır. Buğday insanın mizacını yumuşatır. Beynin ve gözün cevherini artırır. Mideye kuvvet verir, zayıf organları kuvvetlendirir. Erkekliği artırır.

Bulgur: Buğdaydan yapılır. Bulgur pilavı, üzüm hoşafı ile yenirse kan yapar.

Burçak: Baklagillerdendir. İlmi adı "lathyrus" dur. Bazan hayvanların zehirlenmelerine sebep olur. Yediğini hazmedemeyenler üçer gram burçaktan alarak kitre ile içerse kolay hazmeder. Vücuttaki kan pıhtılarını eritir. Lapa gibi yapılıp da, vücutta beliren lekeler üzerine konursa çok iyi gelir ve vücudu güzelleştirir. Bünyesi zayıf olanlara unundan helva gibi yapılıp da ceviz büyüklüğünde yedirilirse şişmanlatır. Lapa gibi yapılıp sert urların üzerine konursa yaraları iyileştirir ve iltihabını alır. Unu sirke ile karıştırılıp içilirse idrarı söktürür. Lapa yapılıp kırılmış kemiklerin üzerine bağlanırsa iyileştirir.

C

Centiyan: Kızılkantaron da denir. Bir metre yüksekliğinde, geniş yapraklı, çiçekli bir nebattır. Kalın köklü ve kökünün iç tarafı sarı, dışı esmerdir. Çok güzel

iştah ilâcıdır. Kuvvet verici, uyarıcı ve ateş düşürücüdür. Çay ile iksiri kullanılır. 10 gram centiyana kökünü bir litre suda bırakmalı ve süzüp yemeklerden sonra içmelidir. Çok faydası vardır.

Ceviz: Taze cevizin terkinde albüminli maddeler, hususi bir yağ, şeker, selüloz ve su vardır. Hazmı güçtür. Hekimlikte kullanılan yeri yaprakları ve üzerindeki yeşil kabuğudur. 50-80 gram miktarındaki ceviz yaprağı, bir litre suda çay gibi haşlanarak, kaşık kaşık içilirse içindeki iyod dolayısıyla sıracı hastalığına iyi gelir. El ve ayaklarında donuk dediğimiz arızaları olan insanlar 40 gram ceviz yaprağını bir litre suda kaynatarak bu su ile donuk azayı banyo ederlerse çok fayda görürler. Ceviz yaprağı, haşlaması, boğaz ve bademcik iltihaplarında en güzel ilâçtır. Yeşil kabukları siyah bir boyayı içerdiğinden, saçları siyaha boyamak için kullanılabilir. Ceviz yaprakları acı ve buruşturucu bir lezzettedir. Yapraklar yaz esnasında toplanır, ağaçtan kendi kendine düşen yapraklar ilâç olarak kullanılmaz. Yeşil kabukların suyu çıkarılıp, buruna çekilirse kanamayı durdurur. İncir ve sedef çiçeği ile yenirse bütün zehirlenmelere karşı iyi gelir. Ceviz, göğüs ve nefes borusu ağrılarında, öksürükte, hazım bozukluklarında yenirse faydası görülür. Cevizin yeşil kabuklarının suyu çıkarılıp, kaynatılarak elde edilen mayiden sivilcilere sürülürse sivilceleri yok eder. Kuru kabukları yakılarak külleri bal ile macun yapıp dişlere sürülürse dişleri parlatır.

Taze ceviz bal ile yenirse basura çok iyi gelir. Cimayı artırır. *Cevizin gölgesinde uyumak felce ve ansızın ölmeye sebep olur.* Cevizin kökü sökülerek kabukları soyulur ve kabuklar zeytin yağı içinde kaynatılarak merhem haline getirilip, basura sürülürse, şifa verir. Kadınların beyaz akıntılarında, bir litrede 50 gram ceviz yaprağının kaynamış suyu ile tenkiye yapılır. *Ceviz ağacı sıcak zamanlarda baş ağrısı yapar.*

Ceviz ve Badem Karması: Ciğere, dimağa ve mideye kuvvet verir. Ağız kokusunu güzelleştirir. Felç hastalığına faydalıdır. Dalak ağrısını ve kusmayı giderir. Cevizi rendeleyerek hayızdan sonra kadınlar yerse hamile kalmaya yardım eder. Macun gibi yapıp yenildiğinde cimaya kuvvet verir. Ceviz ve badem hülâsası göze sürme olarak çekilirse gözleri kuvvetlendirir. Mide nin rutubetini durdurur, İshali keser, Karında su toplanmasına engel olur. Siyil marazına da iyi gelir.

Ciğer Otu: İlmi adı “pulmonaria officinali”dir. Yaprakları sık, çiçekleri baştan kırmızımtırak, sonradan menekşe moruna döner. Çiçekleri Nisan ayında toplanarak gölge bir yerde kurutulur. Eskiden akciğer hastalıklarına karşı çok kullanılmış olduğundan bu ismi almıştır. 50-60 gram yaprağın bir litre suda haşlanmasıyla hasıl olan ilâç, nefes borularında ve akciğerde hasıl olan nezlelere iyi gelir. Çorba kaşığı ile içilmek suretiyle kullanılır. Göğsü yumuşatır ve ifrazların kolaylıkla çıkarılmasını temin eder. Boğaz iltihaplarına ve öksürüklere

karşı iyi bir ilâçtır. Yapraklarının kaynatılmasıyla hazırlanan ilâç, meme çatlaklarında, meme başlarının banyo edilmesi tarzında kullanılır. Bu su ile donuk aza banyo edilirse büyük faydaları görülür. Yanıklara da iyi gelir.

Civan Perçemi: İlmi adı, “achillea millefolium”dur. Bin Yaprak Otu, Kandil çiçeği ve Yara Otu da denir. Yol kenarlarında yetişir. Yaprakları uzun ve parçalıdır. Dalın ucunda bulunan çiçekleri kandil kandil bir araya toplanır. Gayet güzel koku verir. Çiçekleri bütün yaz toplanır ve kurutularak saklanır. Vücudu kuvvetlendirici ve göğsü yumuşatıp, balgamı söktürücü, kanı temizleyici olarak kullanılır. 20-30 gram miktarındaki çiçek bir litre suda çay gibi hazırlanır. Bundan günde birkaç defa yarım fincan kadar içilir. Mide hastalıklarında, soğuk algınlıklarında, öksürüklerde, barsak nezlelerinde iyi gelir. İştahı açar, bağırsaklardan gazları atar. Sinirleri kuvvetlendirir. Beyine kan hücumu, lohusa humması, boğmaca, kızamık ve çocukların kemik hastalıklarında çok kullanılmış ve çok faydası görülmüştür. Hastaların ateşini düşürücü hassası da vardır. Peklik yapar, ishallere karşı kullanılır. Aybaşı gecikmelerinde, basur memelerinde haşlanıp suyu kaşık kaşık içilir.

Ç

Çakal Eriği: İlmi adı “*prunus spinosa*”dır. Ufak bir ağaçtır, çiçekleri yapraklarından önce çıkar. Çiçekleri beyaz renktedir. Meyvası yuvarlak, buruk bir lezzette, sarı yeşilimtıraktır. Çiçekleri Mart, Nisan aylarında toplanarak kurutulur ve saklanır. 30 gram meyvesi bir litre suda on dakika kaynatılıp, suyu alınır. Bu su kahve fincanı ile içildiği taktirde; mide ve bağırsağı düzeltir, ishali keser. Erik ağacının kabuğunu kurutup toz ettikten sonra bu tozdan 10 gramı bir litre suda haşlanıp içilirse ishallere iyi gelir. Yaprığı ve meyvesi kaynatılıp, sıcak olarak çay gibi içilirse vücudu terletmek suretiyle zehirlerin dışarıya atılmasına yardım eder. Eski hekimler bu bitkinin emzikli kadınların sütünü ziyadeleştirdiği söylemişlerdir. Yaprakları suda kaynatılıp gargara yapılırsa boğaz ve bademcik iltihaplarına gayet iyi gelir. Boğazı yumuşatır, sıkıntıları giderir. Kurutulmuş erik yaprakları çay yerine de içilebilir.

Çalapa: Çalapa bir bitki kökü olup, Amerika kıtasından ithal edilmektedir. Amerika’da bir şehrin adı olup, bu şehrin ismine izafeten bu ad verilmiştir. İshal yapıcı olarak kullanılır. Sarılığa, baş ağrısına, saraya, müzmin nezleye, mafsal ağrılarına, böbrek ağrılarına,

kulunca, müzmin öksürüğe, sıtmaya ve frengiye faydalıdır.

Çam: İlmi adı "pinus"tur. İğne yapraklı, 40-50 metre yüksekliğinde, güzel kokulu bir ağaçtır. Çiçekleri kokusuz ve renksizdir. Çam ağaçlarında kozalaklar husule gelir. Birinci sene kapalı olan bu kozalak ikinci sene açılır ve kuruyarak çam diplerine dökülür. Çamın muhtelif nevileri vardır. Çam ağacı, bulunduğu muhitin havasını değiştirir. Gövdesinden petrol yağı elde edilir. Kabukları sirke ile kaynatılıp gargara yapılırsa diş ağrılarını keser, balgamı söker. Yaprakları ezilerek yaralar üzerine konulursa iyileştirir. Kabukları toz yapıp yaralarda kullanılır. Yaprakları ve kabukları kaynatılıp içilirse karaciğer ağrısına karşı faydalıdır. Tomurcukları kaynatılıp içilirse müzmin öksürüğü keser. Çamlık yerler çiçek hastalığı ve vereme tutulmuş hastalara çok iyi gelir.

Çam Fıstığı: Çam fıstığı vücudu şişmanlatır. Vücut gevşekliğini ve zafiyetini giderir. Akciğer veremine, kan tükürmeye ve öksürüğe çok iyi gelir. Balla macun yapıp yenirse meniyi artırır. Mesane ve böbrek iltihaplarına iyi gelir. Doğumlarda çam fıstığı dövülüp çorbası yapılarak içilirse doğum kolaylaşır. Üzümlle dövülüp kuvvet için yenilir.

Çam Filizi Kaynatması: 50 gram çam filizi bir litre suda kaynatılır, süzülür ve bir müddet kaşık kaşık içilirse dermansızlık ve zafiyete iyi gelir.

Çam Tomurcuğu: Çam Palamudu veya Kozalak da denir. Yabani çam ağaçlarında olup, sakızlıdır. Göğüs nezlelerinde, öksürüğü gidermek ve balgamı söktürmek ve müzmin nezleler için binde bir nisbetindeki haşlaması, çay gibi içildiği gibi şurubu da yine bu hastalıklarda içilir.

Çam Sakızı: Ağaç Sakızı da denir. Öksürüğü giderir. Akciğerin iltihaplarına faydalıdır. Sesi açar. Mideye kuvvet verir. Eğer gülyağı içinde kavrulup yenilirse göğüs ve akciğerden gelen kanı keser. Gülsuyu ile karıştırılıp göze damlatsalar, göz ağrısını ve göz kapaklarının batmasını giderir, göz yanmasını durdurur, akciğer yanmalarına iyi gelir. 10 gram çam sakızı, 5 gram un, 5 gram çekilmiş karabiber tozu kâfi miktarda badem yağı ile birlikte kaynatılır, yumurta akı ile merhem yapıp basur üzerine konursa, anında basuru düşürür. *Çam sakızı yaraların üzerine konursa iyileştirir, lâkin çok acı verir.*

Çavdar Mahmuzu: Çavdarotu da denir. Çavdar, arpa ve yulaf gibi hububatların üzerinde bilhassa rutubetli zamanlarında çıkan, dışı siyah içi beyaz bir mantardır. *Bunda ergotin denilen zehirli bir madde vardır. Kan kesmek için kullanılır. Zehirli olduğu için tehlikelidir. Bilhassa gebe kadınlara katiyyen verilmemelidir. Çavdarı çok olan unlardan yapılan ekmek vesaire, tehlikeli vakalar ihdas edebildiklerinden dikkat ister. Lapası yapıp böcek ısırıklarında konursa iyi gelir. Suyu içilir*

veya göze sürülürse gözün kuvvetini artırır. Sara hastalığına, boğaz şişliği ve ağrısına iyi geldiği zikrediliyor. Gün aşırı gelen sıtmada üç yaprağı veya üç tane tohumu yutulur.

Çavşır: Maydanozgillerden olup, sarı çiçekli, telek yapraklı bir bitkidir. Öksürüğü, karın büküntüsünü ve sidiğin damla damla gelmesini önler. Mesane uyuzunu, sarayı, soğuktan olan ağrıları keser. Kadınlar bal ile karıştırıp kullansalar hayzı söktürür.

Çay: İlmi adı "thea sinensis" tir. Bu ağacın çiçekleri de kullanılır. Fakat en çok kullanılan yeri yapraklarıdır. Çayın terkinde theine adında tıpkı kafein gibi bir madde vardır. *Fazla içmemek şartıyla iyi bir su ile güzel bir çayın vücuda faydası vardır.* Mide ve bağırsaktaki hazımsızlıkları düzeltir. İshali keser. Theine maddesi ile beyinde uyandırıcı bir tesir yapar. Vücudumuzdaki kasların kuvvetini çoğaltır. Böbreklerden idrar çıkmasını artırır. *Fazla çay ise, kalbe çarpıntı ve hazımsızlıklar, göğüste yalancı göğüs anjini şeklinde ağrılar ve birçok sinir bozuklukları yapar. Bütün bunlardan başka, baş ağrıları ve baygınlık halleri, yorgunluklar, sıkıntılar, uykusuzluklar, ellerde titremeler görülür. Çay, kalp hastalıklarına tutulmuş olanlara, ağrılar çeken şişman bünyelilere zararlıdır.* Ağır, ateşli hastalıklarda ara sıra hastaya verilecek sıcak, şekerli bir çay gayet iyidir. Şekerinden dolayı hastaya gıda olur. İçindeki müessir madde de kalbi kuvvetlendirir. Damarlardaki kan dolaşımını dü-

zene koyar. İnsanın benzine tatlı kırmızılık verir. Bedeni yumuşatır. Kalp, beyin, mide ve ciğere kuvvet verir. İştah açtığı gibi hazmı da kolaylaştırır. Koleraya çok güzel bir ilâçtır. Basur, kulunç, nefes darlığı, akıntı gibi rahatsızlığı defeder. Bir hassası da iyice kaynatılıp, arslan, kedi, köpek gibi hayvanların ısırıldığı yaralara sürülür ve yaraya iyice içirilirse zehirini alır ve yaranın kısa zamanda iyileşmesini temin eder. Çay içildiğinde hararet verir. Balgamı ve rutubeti defeder. Beveli söktürür, ağızdaki kokuları kısmen de olsa giderir. Yemek arkasından içilirse uyku verir. Yemekten bir-iki saat sonra yatmadan hemen önce içilirse uyarıcı tesirini yapar. Suyu ile birlikte posası sulbteki yumrulara ve basura sürülürse teskin eder. Çay az su ile kaynatılıp ılıştıktan sonra sulu çaylar basurlu kısma sürüldüğünde, ağrıyı teskin eder, hafifletir. *Sıcak yemek üzerine yine çok sıcak çay içmek bir fayda temin etmeyeceği gibi aynı zamanda zararlıdır.* Sabahleyin biraz yemek yedikten sonra üzerine çok sıcak olmayan çaydan birkaç bardak normal içilirse çok faydalıdır. Geven denilen ot ile ravendi çini ve bir miktar çay, kaynatılıp suyu soğutulduktan sonra ılık olarak içilirse balgamı kökünden söker atar. Yemekten sonra bir bardak çay içmek hazmın faaliyetini temin eder. Göz kızartılarında çay suyuna bir bez batırılarak kompres yapılır. Çay suyu ile kaş ve kirpikler uzun müddet ovulursa, kaş ve kirpikleri siyahlaştırır.

Çemen: İncirle birlikte lapa haline getirilip ur üzerine konursa uru açar. Çemen kaynatılarak elde edilen suyu, zor doğum yapan kadınlara içirilirse doğum yapmayı kolaylaştırır. Çemen yağı, mersin yaprağının suyuna karıştırılır, saçlara sürülürse, saçları besler. Parlatır ve dökülmesini önler. Vücuda sürülürse ter kokusunu giderir. Çemen unu iç ve dıştaki çıbanları şifaya kavuşturur. Sesi açar ve güzelleştirir. Göğsü ve boğazı yumuşatır, öksürüğü keser. Çemen, bal ve hurma ile pişirilip süzülür, bol miktarda bal ilâve edilir ve hafif ateşte kaynatılır, yemeklerden evvel uzun müddet içilir.

Çınar Ağacı: İlmi adı “blatanus”tur. Boyu, otuz metreye kadar uzar. Mafsal ve dizde beliren şişe karşı çınarın yaprakları kaynatılarak lapa yapılır, şiş olan uzvun üzerine konur veya kaynatılarak ağrıyan uzvun içine sokulur. Kabukları sirke ile kaynatılıp ateş yanığına sürülürse, şifa verir. Gargara yapılırsa diş ağrısını keser. İltihaplı yaralarda külü toz olarak kullanılır. Taze kabukları sirke ile merhem haline getirilip, sedef hastalığına sürülür. Yaprakları kaynatılarak elde edilen mayiye, bir miktar da kitre katılarak kaynatılırsa mürekkeb elde edilir.

Çiçek Suyu: Eski doktorlar ıhlamur, papatya, portakal çiçeği, melisa gibi kokulu bitkileri, su ile ıslatarak güzel kokulu bir mayi hazırlamışlardır. Çiçek suyu denilen bu mayi sinirlilik, baygınlık ve sıkıntı halinde

kahve kaşığı ve damla ile bir miktar temiz suya karıştırıp içilmek suretiyle, hastalara sükunet ve ferahlık verir.

Çiğdem: İlmi adı “colchicum”dur. Zambakgillerden, pembe, beyaz, mor, sarı ve leylâk renginde çiçekleri vardır. Bu çiçekler Ağustos, Eylül aylarında açar. Tohumları yuvarlak, renkleri sincabımtıraktır. Çiğdem soğan şeklinde büyüyen bir bitkidir. En çok soğan kısmı, çiçekleri ve tohumları kullanılır. Soğan kısmının toplanması Ağustos ayında yapılmalıdır. Bu esnada çiçekleri de henüz ortaya çıkmamış olur. Çiçekleri Eylül ayında, tohumları da olgunlaştığı zaman toplanır. Kullanılacak kısmı ya güneşte ya da fırınlarda kurutulur. *Müessir maddesi colchicin adındaki zehirli bir maddedir.* Bundan başka bitkinin terkiibinde nişastalı, şekerli, zamlı maddeler de vardır. Çiğdem şiddetli ishal edici tesiri vardır. İdrarı söktürücüdür, nikris hastalığının ağrılarını giderici bir tesiri vardır.

Dikkat: Çiğdem bütün kısımları zehirli olan bir bitkidir. Bu sebepten evlerde ölçüsüz, tartısız bir şekilde kullanılması doğru değildir. Çiğdemden yapılan toz, hülâsa şurup ve bu çeşit ilâçlar ancak eczanelerde saklanıp hekimlerin yapacakları terkip ile kullanılması lâzım gelen maddelerdendir.

Çilek: İlmi adı “fragaria vesca”dır. Yaprakları tüylü, çiçekleri beyazdır. Çileğin yenilen kısmı çiçek kısmıdır. Burası meyve kısmı değildir. Çilekte A, B ve C

vitaminleri oldukça bol miktarda bulunur. Bu bakımdan büyüme çağındaki çocuklar ve gençler için çilek hayat verici bir ilâç gibidir. Gerek havi olduğu şekerin hususiyeti ve gerekse diğer maddeleri dolayısıyla vücudu serinletmek, idrarı söktürmek, vücutta toplanan zehirleri dışarıya atmak gibi tesirleri vardır. Bundan dolayı, fazla şişmanlıktan şikâyet edenlere, veremlilere, nikrislilere, böbrekleri bozuk olanlara iyi bir ilâç olur. Çilek hem taze iken, hem de komposto, reçel ve şurup şeklinde kullanılması hasta ve sağlam bütün insanlar için pek faydalıdır. 20 gram çilek kökü bir litre suda çay gibi haşlanıp içilirse iştahı açar ve idrarı bollaştırır. Bazı insanlar çilek yiyince kurdeşen çıkarırlar. Bu hal o insanların vücutlarında çileğe karşı mevcut olan hususi bir tahammülsüzlükten başka bir şey değildir. Az miktardan başlamak ve gittikçe artırmak suretiyle önüne geçilebilir. Yemeden önce onu büyük bir dikkatle yıkayıp temizlemek lâzım gelir. Çünkü yere yakın bir bitkidir.

Çilek Haşlaması: Çilek kökü (25 gram çilek kökü bir kilo suda haşlanırsa) romatizma, nekris cilt iltihaplarında içilir. *Çilek kaynatması aynı zamanda kabız yapar.* Hunakta, boğaz ağrılarında gargara yapılır. Çilek suyuna batırılmış bir kemer taşımak, insanı yılan sokmasından muhafaza eder, derler.

Çitlenbik: İlmi adı “celtis australis”tir. Karaağaçgillerdendir. Sakızı mestekiden daha kıymetlidir. Yaprakları saçlara sürülürse saçları siyahlaştırır. Tohumları

yutulursa ağızdan akan salyayı kurutur. Vücudu da çok çabuk şişmanlatır.

Çoban Kesesi: İlmi adı “capsella bursapastoris”tir. Çoban çantası da derler. Yol kenarlarında her zaman tesadüf olunan bir bitkidir. Çiçekleri beyaz renkte, meyveleri kese şeklindedir. Yaprakları rozet şeklinde ve topludur. Yazın toplanıp kurutulur. Çoban kesesini çay gibi haşlayarak günde birkaç çorba kaşığı içilirse böbrek taş ve kumlarına iyi gelir. Vücuda rahatlık verir, ağrıları giderir. Eğer çoban kesesine biraz da arpa karıştırılarak haşlanır ve arpa ile beraber kullanılırsa böbrek üzerine tesiri daha büyük olur. Hatmi ile karıştırılıp haşlanır ve suyu içilirse, hem böbreklere hem de sidik torbasındaki iltihap ve sıkıntılara iyi gelir.

Çoban Püskülü: İlmi adı “ilexaquigolium”dur. Yaprakları terletici ve ateş düşürücüdür. Yapraklarından yapılan kaynatmalar, (30 gram, bir litre suya) ateş düşürmek ve romatizmaya karşı kaşık kaşık içilir. Saplarının ikinci kabukları kuşları yakalamak için ökse yapmada kullanılır. Ayrıca idrar söktürücü ve iştah açıcı özelliği de vardır.

Çöpleme: Dügünçeğigillerdendir. Lapası yapıp sedef hastalıklarında ve sivilcelerde üzerine konursa iyi gelir. Suyu ile gargara yapılırsa diş ağrısını keser. İshal edici olarak da kullanılır.

Çördük Otu: İlmi adı “hyssophus”dur. Zufa veya Yabani Armut adı da verilmiştir. Ballıbabagillerdendir. Çiçeklerinde sarı ve sakızlı acı bir toz vardır. Uyarıcı ve kuvvet vericidir. Haşlaması bilhassa sıska, sıracalı çocuklarla, zayıf, kansızlarda kullanıldığı gibi mide zafiyetinde, hazımsızlıkta ve kulunçta kullanılır. Çördük otunun sapları dallı ve budaklıdır. Yaprakları sivri ve ayvaridir. Çiçekleri mavi ve dikenlidir. İbranilerin mukaddes ağacıdır.

Çörek Otu: İlmi adı “nigelleu”dur. Düğünçeği-gillerdendir. Siyah susam da denir. Tohumları sert ve güzel kokuludur. Şam Çörekotu, Limoni Çörekotu gibi çeşitleri vardır. Kokulu olmasından dolayı bazı yiyeceklerle konarak bahar gibi kullanılır. Çörekotu vücuda kuvvet ve çeviklik verir. İştahı açar. Mide ve bağırsaklardaki gazları atar, hazmı kolaylaştırır. Her sabah kuru üzümle birlikte yenirse yüze kan getirir. Yakılarak elde edilen külü içilir veya acı kavun suyu ile merhem haline getirilip basura sürülürse basuru kurutur. Çörekotu bir müddet suyun içine bırakıldıktan sonra toz haline getirilip, enfiye gibi buruna çekilirse baş ağrılarına, nezleye karşı iyi gelir. Tütsüsü de aynı şifayı verir. Bal ile macun yapılarak kaşık kaşık yutmaya devam edilirse balgamin kökünü keser. Öksürüğe, nefes darlığına ve romatizmaya iyi gelir. Sirke ile kaynatılarak gargara yapılırsa diş ağrılarına iyi gelir Bal ile şerbet yapılarak içilirse, böbrek ve mesanedeki kumları eritir.

Çöven Otu: İlmi adı “saponaria”dır. Sabun Otu da denir. Kökleri büyük, kalın, çiçekleri salkım şeklinde, sarı, pembe veya kırmızıdır. Köklerini toz edip kullanırlar, çöven dedikleri de budur. Kökünde saponine adında temizleyici bir madde vardır. Eşya ve elbise üzerindeki yağ ve kir lekelerini temizlemek için çövenden faydalanmak mümkündür. Bazı memleketlerde çamaşırdaki kullanılır. Helvacılar tahin helvasını beyazlaştırmak için çövenden istifade ederler. Saponine maddesinin aksırtıcı tesirinin olduğunu söyleyenler de vardır. Evlerde ilaç olmaktan ziyade bazı eşyaların lekelerini çıkarmak için temizleyici bir vasıta olarak kullanılabilir. 20 gram çöven yaprak veya kökü bir litre suda haşlanırsa cilt, sıracada kullanılır. İyi bir terletici ve idrar sökücüdür. Çöven toz haline getirilir de üçer gram yutulursa kadınların aybaşı kanamalarını söktürür.

Çuha Çiçeği: Bahar Çiçeği de denir. İlmi adı “primevere”dir. Çuha çiçeğinin kökleri kırmızı, yaprakları sarı, geniş buket halindedir. Taze yapraklarından yapılan haşlamalar kızılta ihtikanı giderir, sinirleri yatıştırır, iyi uyku verir. Yarım baş ağrısına ve sinir ağrılarına iyi gelir. Köklerinden yapılan kaynatmalar idrar zorluklarına kolaylık verir, taş düşürmesine yardım eder. İlk baharda en evvel açan çiçektir.

D

Darçın: Tarçın da denir. Damar tıkanıklığını, karında su toplamasını önler. Kalbe ferahlık verir, mideyi kurutur. Kötü ve pis kokuları, öksürüğü, gazı giderir. Sürme gibi göze çekildiğinde gözün nurunu artırır. Zekâ ve hafızayı artırır. Yüzde olan yara, bere ve ameliyat izlerini müteaddit defalar sürülürse giderir.

Dar-I Fülül: Yemeği çabuk hazmettirir, mideyi kurutur. Meniyi artırır, cimaya kuvvet verir, ağız kokusunu güzelleştirir, kusmayı giderir, akrep sokuğuna iyi gelir. Yenildiğinde ve sürüldüğünde akrep sokmasının tehlikelerini giderir. Soğuktan olan bütün hastalıklara şifa verir. Yelleri giderir. Mide soğuklamasına faydalıdır. İdrarı söktürür. 25 gramı bir miktar şekerle birlikte yutulur.

Defne Ağacı: İlmi adı "laurusnobilis"tir. Defnegillerden olup, Akdeniz kıyılarında yetişir. Yaprakları dökülmez. Yapraklarının güzel kokusu vardır. Meyvası yuvarlak, rengi siyahımtıraktır. Yapraklarının güzel kokulu olmasından dolayı kuruyemişlere ve bazı yemeklere koku vermek için bahar olarak kullanılır. Bu güzel koku, yiyeceklere lezzet verir. İştahı açar, hazmı kolaylaştırır. Vücuda rahatlık ve sükûnet verir. Tohumları balla macun yapıp kaşık kaşık yenirse, baş ağrısını

keser. Nefes darlığını, müzmin öksürüğü, vücuttaki yelleri, karın ağrısını, kuluncu, romatizmayı giderir. Yaprakları kaynatılıp üzerine oturulursa mesane hastalıklarına şifa verir.

Demirhindi Ağacı: Hint Hurması da denir. İlmi adı “tamarindus indica”dır. Erguvangillerden olup, Mısır, Hindistan ve sair sıcak memleketlerde yetişir. Salkım şeklinde sarı veya kırmızı çiçekleri vardır. Meyvası büyük ve boğumlu olup, rengi esmer, kırmızımtıraktır. Kullanılan yeri meyvesinin içindeki öz kısmıdır. Buna Demirhindi derler. Demirhindi kıvamlı, koyu renkli bir maddedir. Demirhindiden yapılan şerbetler susuzluğu keser. Vücuda serinlik ve ferahlık verir. 20-60 gr. miktarındaki demirhindi müshil gibi tesir eder, bağırsakları temizler. Çocuklara yaş başına 1-2 gram verilebilir. 100 gram demirhindi özü, süzülür ve 500 gram şeker ilâvesiyle şurubu yapılır. 20 gram demirhindi bir litre suya konarak haşlaması yapılır ve soğutulup bardak bardak içilirse ishal yapar.

Demir Posası: Demirden yanarak dökülen kül parçaları yani demir posası zeytin yağı ile kaynatılarak bal ile macun yapıp, yutulursa, sesi açar ve safileştirir. Çok keskin sirke ile kaynatılıp elde edilen mayiden iltihap akan kulağa ikiye, üçer damla damlatılırsa iltihabı kurutur. Üzüm suyu ile birlikte içilirse mideyi kuvvetlendirir, mide düşmesini önler.

Deniz Saçı: İlmi adı “mousse de corse”dır. Denizlerde bulunan bir çeşit yosundur. Denizlerdeki kayaları kazıyarak toplanıp kurutulur. Korsika yosunu da denir. Barsak solucanlarını düşürmek için deniz saçından yapılmış bir şurup vardır. Bu şuruptan sabahları bir iki çorba kaşığı almakla barsak kurtlarını düşürmek kabildir.

Dereotu: İlmi adı “anethum”dur. Maydanozgillerden olup, Akdeniz kıyılarında çok yetişir. Sonbahar aylarında meyvelerini toplayarak kurutup saklamak lâzımdır. Yapraklarının güzel kokusundan dolayı yemeklerde ve salatalarda koku ve lezzet vermek için kullanılır. Hazıma faydası vardır. İştah açar. Vücuda çeviklik ve kuvvet verir. Bağırsaklardan gazları atar. Meyveleri küçük çocukların hazımsızlıktan ileri gelen karın şişmelerinde kullanılır. Hıçkırıklarında iyi gelir. Bal ile şerbet yapılarak içilirse kusmayı kolaylaştırır. Lapası yapılarak üzerine sıcak sıcak oturulursa rahimdeki hastalıkları temizler.

Deve Dikeni: İnce ve çengelli bir bitkidir. Öküz ve inekler bu çengellere takılırlar. Deve dikeninin güzel bir kokusu vardır. Kurudukça kokusu gider. 15 gram deve dikenini bir litre suda haşlaması, ateş düşürmek için kaşık kaşık içilir. Sirkesi içilirse mideye iyi gelir. İştahı açar, hazım ettirir, kumları atar, erkekliği arttırır.

Deve Kulağı: İlmi adı “bardan lapça majör”dür. Büyük Dul Avrat Otu da denir. Yaprakları büyük yeşil renkte, altları beyaz sincabımtıraktır. Kokusu yoktur, lezzeti acıdır. Kökü kurutulmadan önce, yuvarlak olarak kesilir. Sonra gölge bir yerde açık havada yahut hususi fırınlarda kurutulur. Yaprakları ilkbaharda toplanıp kurutulur. 80 gram kök, bir litre suda 25 dakika kadar kaynatılıp, günde birkaç çorba kaşığı alınırsa, eski romatizma ağrılarını keser. Terletmek suretiyle vücuttaki zehirli maddelerin dışarıya atılmasına yardım eder. Kanın temizlenmesini temin edici tesiri vardır. Nikris (gut) hastalığına da iyi gelir. Yapraklarından istifade için onları da tıpkı köklerde olduğu gibi kullanmak lâzımdır. İdrar söktürücü hassası mevcut olmasından dolayı, idrar yollarında hasıl olan sıkıntılarla, kum ve taş gibi arızalarda faydaları görülür.

Deve Tabanı: İlmi adı “phila dendron”. Yılan-yastığıgillerdendir. Yaprakları geniş ve sert, sapları uzundur. Yaprakları çiçeklerinden evvel çıkar. Çok çeşitleri vardır. Nemli topraklarda üreyen bir bitkidir. En çok kullanılan yeri çiçekleridir. Çiçekleri Nisan’da, yaprakları Temmuz, Ağustos aylarında toplanır. Hususi fırınlarda kurutulur. Çiçeklerinden 15 gram bir litre suda çay gibi haşlanıp günde birkaç kaşık içilirse göğsü yumuşatır, öksürüğü keser, nefes darlıklarını giderici bir tesir gösterir. Göğüs nezlelerine, soğuk algınlıklarına iyi gelir. 50 gram yaprak bir litre suda yarım saat kaynatı-

lup, bundan günde üç-dört fincan içilecek olursa, idrar söktürür, vücuda kuvvet verir, ağrıları keser, sinirlere sükunet verir. Bazı memleketlerde nefes darlığı çeken insanlar bu bitkinin yapraklarını sigara gibi içerse faydasını görür. Ayrıca kaynatılmış yapraktan günde birkaç fincan göğüs ve ciğer iltihaplarına iyi gelir.

Diş Otu: 50-150 cm boyunda, koyu yeşil yapraklıdır, sert ve dalgalı çorak yerlerde yetişir. Yenilir veya kaynatılıp içilirse yahut yaprağı çiğnenirse, yaraların üzerine ekilirse yaraları çabuk iyileştirir. Dil ağrılarını geçirir. Kaynatıp suyunu kına ile karıştırarak saça sakala sürülse siyahlaştırır. Çiğnendiğinde diş ağrılarını giderir. Kapalı damarları açar, çarpıntıyı yok eder, mide ağrısını keser, kumları döker, suyu ile göz yıkanırса görmeyi artırır. Tütsü yapılır veya suyu içilirse nezleye iyi gelir. Üç gram diş otu, bir miktar kitle ile yutulursa iyi gelir.

Dişbudak Ağacı: İlmi adı “fraxsinus”tur. Zeytin-gillerden orman ağacıdır, boyu 30 metre kadar olabilir. Yaprakları 9-13 parçalıdır. Yaprakları ilkbahar ve yaz aylarında kurutulur. Kabuğu ilkbaharda 4-5 senelik veya daha eski dallarından tedarik olunur. Yaprakları emzikli kadınların sütlerini çoğaltır. 60 gram dişbudak yaprağı bir litre suda haşlanarak sabah akşam birer fincan içilirse, nikris ve romatizmaya faydası vardır. Aynı zamanda yaprakları kabıza iyi gelir. 70-80 gram yaprak bir litre suda kaynatılarak içilirse müshil tesiri vardır. Dişbudak kabuğu kabızlık yapar. Ateş düşürücü tesiri de

vardır. Bunun için kabuğun 20 gramını bir litre suda kaynatmak lâzımdır. Dişbudağın tohumlarından 30-40 gram kadarını bir litre su ile kaynatmakla idrar söktürücü bir ilaç elde edilir. Bu surette vücutta toplanan zehirlerin de dışarı atılması sağlanmış olur. Bilhassa dişbudak yapraklarından yapılan çay; sancısız, rahat amel verdiğiinden kabızlıkta şayanı tavsiyedir.

Dolama Otu: Mührü Süleyman ve Kurt Pençesi de denir. İlmi adı “panaris”tir. Karanfilgillerden olup, beyzi yapraklı yeşil ve beyazımtırak çiçeklidir. Kökü, iç yağı veya kuyruk yağı ile karıştırılarak yapılan merhemi dolama veya çibanların üzerine sarılır.

Domates: Patlıcangillerdendir. Yapraklarından müleyyin lapalar yapılır. Domates idrar söktürücüdür. *Böbrek rahatsızlıkları olan ve kum düşürenler, domates yemekten kaçınmalıdırlar.* Domateste bol vitamin olduğundan, gerek çiğ yenen ve gerekse domates suyu vücuda çok faydalıdır. Bol A vitamini vardır. Vücutta toplanan zehirlerin dışarıya atılmasını sağlar.

Domuz: İlmi adı “sus”tur. Kemiğini yakıp külü ekin veya çeltik tarlalarına veya domuzun girmesi zararlı olan yerlere serpilse bir daha asla domuz oralara yaklaşamaz. *Etini yiyen kimseden kıskançlık kalkar, müzmin baş ağrısı ve fil hastalığı meydana getirir. Ayrıca mideyi bozar ve mafsalları ağrılarına sebep olur.*

Domuz Ağırşacı: Suyu çıkarılarak 9 gram alınıp da armut suyu içilirse; içteki sarı suları, balgamı, safrayı, karında toplanan suları çıkarır. Suyu buruna çekilirse; nezleyi, sarılığı giderir, dimağı temizler. Domuz ağırşacının kökleri bal ve sirke ile kaynatılıp, iltihaplı yaralara sürülürse, iyi eder. Lapa yapıp sıcak sıcak siyatik ve romatizma ağrılarına konursa faydaları görülür.

Dut: İlmi adı “morsu”dur. Birçok çeşidi vardır. Kara dutun meyveleri siyah ve ekşicedir. Beyaz dutun yaprakları insanda idrar söktürücü bir tesir yapar. 15 gram kadar yaprak 500 gram su ile haşlanıp, içilirse tesiri çok olur. Meşhur darb-ı meseldir: Kiraz, “Arkamdan dut yetişmese herkesin boynunu sapıma çeviririm.” dermiş. Dut; kan yapar, vücudu semizleştirir, karaciğeri ıslah eder, böbreklerin yağını besler. Kara dut kabız yapar, iştahı artırır. Dutun kabuğu ile yaprağını kaynatıp gargara yapmak, diş sızısını geçirir.

∞ E ∞

Ebegümeci: İlmi adı “malva”dır. Ebegümecigillerdendir. Yabani ebegümeci, Karagöz ebegümeci gibi çeşitleri vardır. Yaprakları geniş ve parçalıdır, çiçekleri kırmızımtırak pembedir. Yabani ebegümeci ormanlık yerlerde bulunur, karagöz ebegümecinden daha makbuldür. Çiçeklerini yaz aylarında toplayıp kurutmak

lâzımdır. Kurutulan çiçeklerin bozulmaması için bir kutu içinde dolapta saklamak lâzımdır. Çiçeklerin 40 gram miktarını bir litre suda haşlayıp, 10 dakika dinlendirerek hazırlanan ebegümeci fincan ile içilir ve göğsü yumuşatır. Öksürüğü keser, nezle ve bronşiti tedavi eder. Bu su idrar yolları ve sidik torbası iltihaplarında faydalıdır. Mideyi düzeltir, bulantı ve kusmalara karşı iyi gelir. 80 gram ebegümeci kökünü bir litre suda kaynatarak kullanmakla aynı faydaları elde etmek mümkündür. Ateşli hastalıklar sırasında ebegümeci ateşi düşürücü ve vücuda ferahlık verici hassaya sahiptir. Boğaz ve bademcik iltihaplarında bu su ile gargara yapılır. Ebegümeci suyu ile yapılacak lavmanlar bağırsağın kolaylıkla boşanmasına yardım eder. Böcek sokmasından husule gelen şişlik ve sancılarda derhal ebegümeci, tilki üzümü, sarı yonca, nane, melise, kılıç otu toplayıp, kaynatmalı ve banyo yapmalıdır. Tohumları kaynatılarak elde edilen suyuna şeker ilâve edip, şerbet gibi yapılır ve içilirse, insanı yanmış kavrulmuş, pis, kanlı yaralardan kurtarır, bağırsaklara da yumuşaklık verir.

Ebu Cehil Karpuzu: İlmi adı “citrullus colocynthis”. Kabakgillerdendir. Mafsal yaralarına, nikrise, sinir ağrısına iyidir. Dış sızısına sirke ile kaynatılıp, ağız çalkalandığında acıyı dindirir. Baş rahatsızlıklarında çok faydalıdır. Sara, baş ağrısı, yüz, ağız (cin çarpıklığı) felci ve eski öksürüğe faydalıdır. *Fakat çekirdeğini ve kabuğunu kullanmamalıdır.* Bu içilmez ve yenmez; ancak bir

miktar su ile döğölüp, sürölür. Buruna bir iki damla çekilirse sarılığı akıtır. Ayak parmaklarındaki kaşıntıyı geçirir.

Eğir Otu: Azak eğeri de denir. Havuz ve su birikintilerinde olur. Kamış boğumu gibi boğumları vardır. Tabiatı sıcak ve kurudur, ikinci derecede böğür, göğüs ağrılarına ve göbek buruntusuna iyidir. İdrar ve hayzı kolaylaştırır. Akrep sokmasına faydalıdır, çiğnenirse diş ağrısını giderir.

Eğreli Otu: Gölgelelik yerlerde, çalılıklarda, dere kenarlarında yetişir. Kökü kalındır, dışı siyah içi beyazdır. Toprak altındaki kökü tenyaları düşürmek için kullanılır. Kökünden 20 gram bir litre suya konulup kaynatılarak içilirse, tenya (namaz bozanı) solucanları düşürür. Tıbda bilhassa yağı kullanılır. Suyu çıkarılarak 10 gram içilirse insanı ferahlandırır. Şiddetli kalp çarpıntısını giderir. Kadınlar suyunu içseler çocuğa kalmazlar. Kuruttuktan sonra döverek iyi olmayan yaralara ekilirse yarayı iyileştirir, damarları açar.

Ekmeek: Buğday Ekmeği insanın sıhhatini korur, kuvvetlendirir. Vücudu şişmanlatır, kan yapar, ruhu da kuvvetlendirir.

Elma: Yaprığı zehir içmiş veya akrep, yılan gibi zehirli hayvan sokmuş insanlara içirilse kurtulur. Fidanı dikilirken bal sürölse, kurt yemez. Beyne ve kalbe kuvvet verir, nefes darlığına ve kalp çarpıntısına faydalıdır.

Tatlı elma kan yapar. Aç karnına çekirdekleri yutulursa bağırsak kurtlarını düşürür. *Ekşi elma daha ziyade unutkanlığı çoğaltır.* Türkiye Hacettepe Üniversitesinde yapılan araştırmaya göre, müzmin romatizmalara, hamile kadınlara, böbreklerinde taş olanlara, mide ülseri bulunanlara çok iyi gelir. Tıbbi değeri en fazla meyve elmadır. Sinir sistemini ve vücut adalelerini kuvvetlendirir. Vücutta bulunan üre asidi ve diğer zehirlerin eritilmesinde elmanın çok büyük rolü vardır. Mafsallarında urat tuzları birikmiş olanlara, müzmin romatizma ağrısı bulunanlara, damla hastalarına, şişmanlara, bronş ve karaciğeri olanlara, dizanteri ve ishallere, özellikle çocuk ishallerine çok faydalıdır. Hamile kadınlar bol elma yemelidir. Elma, kolay doğum yapmasını sağladığı gibi bulantıyı da kesmektedir. Her akşam yatarken kabuğu soyulmadan yenen bir elma, en inatçı peklikleri bile geçirir. Beyine açıklık verir. Sidir bundan yapılır. Soymadan ezilerek elde edilen suyu, bütün iltihaplara iyi gelir.

Emleç Hidi: Kaynatılarak şerbeti içilirse mideye kuvvet verir. Çocukları da çabuk yürütür.

Enginar: İlmi adı “cynania scolymus”dur. Bileşikgillerdendir. Killi ve kumlu topraklarla, rutubetli yerlerde yetişir. Yaprakları ve kökleri acıdır. Ateşi düşürmek, iştahı açmak ve vücudu kuvvetlendirmek gibi has-saları vardır. Pişirilerek yenir veya kaynatılarak suyu içilirse tenasül âletini daima ayakta tutar. İçerideki

yanmış kanı, balgamı ve safrayı çıkarır. Vücudun ter kokusunu giderir. Ayrıca, suyu kalp çarpıntısına iyi gelir. Kolayca hazmedilen bir sebzedir, kaynatılarak elde edilen suyu ile ağrıyan yerler ovulur.

Ergeç Sakalı: İlmi adı “filipendula ulmaria”dır. Dalları sağlam, sert ve kırmızımtırak, çiçekleri ufak kar taneleri gibidir. Hepsisi bir yere toplanıp dalın sonunda nihayetlenirler. Çiçekleri yazın toplanıp, kurutulur. İdrar söktürücü, kanı temizleyici, sinir gerginliklerini gidericidir. Kalbi kuvvetlendirdiği için kalp zayıflamalarında kullanılabilir. Nefes darlıklarına, böbrek, idrar yolları, sidik torbası iltihaplarına, nezlelere, soğuk algınlıklarına faydalıdır. Su ile haşlayıp veya kaynatıp içine bir parça bal katarak günde üç kahve fincanı kadar içmekle bu güzel hassalarından faydalanmak kabil olur. Dişlerin çıkarılmasından sonra diş yerinde kalan ağrı ve iltihapları izale için, ergeç sakalının haşlanıp kaynatılmasından hasil olan su ile gargara yapmak iyi olur. Bu gargara diş ağrılarına ve boğaz iltihaplarına da faydalıdır.

Erik: İlmi adı “prunus satiya”dır. Gülgillerden olup, sirkeye batırılıp egzama, kaşıntı, sivilce gibi hastalıklarda sürülürse şifası görülür. Yaprakları sedef çiçeği ile kaynatılıp elde edilen mayi ile bol bol gargara yapılırsa dişetlerinin kanamasını önler. Meyveleri yenirse kalbin hararetini ve ateşini keser. Erik, zamkı ile merhem yapılıp, egzamaya sürülürse şifa verir. Yapraklarının suyu ile gargara yapılırsa, boğaz iltihabına ve ba-

demciklere karşı iyi gelir. Eriklerin umumiyetle çekirdekleri solucan düşürmek için kullanılır. İdrar söktürücü ve ferahlatıcıdır. Aynı zamanda teskin edicidir. Akşamları erik kompostosu içmek sabahleyin güzel bir ferahlık verir.

F

Farekulağı: Kuru çayırarda yetişen bu bitkinin tamamı, suda kaynatılarak kullanılır. Görmeyi kuvvetlendirir. Burun kanamalarını önler. Bronşit tedavisinde etkilidir. Bel soğukluğu hastalığını geçirir.

Fasulye: Dünyanın hemen her bölgesinde yetişen bu bitkinin tanelerinde, zehirli bir madde mevcuttur. Ancak pişirildiği takdirde bu zehir özelliğini kaybeder. Ortalama boyu üç metredir. Tane ve yapraklarından yararlanılır. Böbrek rahatsızlıklarını giderir. Şeker hastalığına şifa verir. Romatizma, siyatik rahatsızlıklarını geçirir. Böbrekleri kuvvetlendirir. Böbrekte meydana gelen hastalıkları iyileştirir.

Fesleğen: Ortalama 35 cm boyunda olup, güzel kokusuyla tanınan bu bitki, Akdeniz iklimine sahip bütün ülkelerde yetişir. Esans yapımında yararlanıldığı gibi, yemek ve salatalarda da tatlandırıcı olarak kullanı-

lır. İştah açıcıdır. Hazım bozukluklarını giderir. Barsak gazlarını giderir.

Fındık: Tipik bir Karadeniz bitkisi olan fındık, ortalama yedi metre uzunluğundadır. Soğuk algınlıklarını giderici özelliğe sahiptir. Akciğer rahatsızlıklarını iyileştirir.

Fıtık Otu: Dağların eteklerinde ve ormanlık alanlarda yetişen bu bitkinin boyu yaklaşık 50 cm'dir. Bitkinin toprağın üst yüzeyinde kalan bölümlerinden yararlanır. Mide asidini çoğaltır. Hazım bozukluklarını giderir. İshal yapıcı özelliği bulunur. Yılan sokmalarında panzehirdir. Yaraların iyileşme süresini kısaltır. Kanamaları durdurur. Ses tellerini açıcı özelliği bulunur. Adet kanamalarını düzenler.

Filkulağı: Yurdumuzda özellikle Karadeniz bölgesinde yetişen bu bitkiye, gölgelik ve serin yerlerde çokça rastlanır. Kötü kokulu olan bu bitki, bahar aylarında çiçek açar. *Taze olarak kullanılması sakıncalıdır. Zehirli bir bitki olan filkulağı, ancak kurutulup kaynatılarak kullanılmalıdır.* Göğsü yumuşatıcı özelliğinden dolayı kuru öksürüğü keser. İshal yapar. Sivilceleri iyileştirir.

Frenk İnciri: Meyve ve yapraklarından yararlanan bu bitki Arabistan'ın verimli topraklarında çokça yetişir. İncire benzer bir meyvesi vardır. Harareti kesici özelliği vardır. İdrarı söktürür. Kan yapıcıdır

Frenk Kimyonu: Yurdumuzda Doğu Anadolu bölgesinde çokça yetişen bu bitki ortalama 150 cm'dir. Yağından, meyvelerinden ve gövdesinden yararlanılır. Bağırsaklardaki gazı giderici ve önleyici özelliği vardır. İştahı açar. Anne sütünü artırır. Sindirimi kolaylaştırır.

Frenk Maydanozu: Zehirli olan bu bitkinin boyu yaklaşık 70 cm kadardır. İlaç olarak kullanılmamalıdır. Kanı temizleyici özelliği vardır. Tansiyonu düşürür. İdrarı çoğaltır. Göz hastalıklarını iyileştirir

Frenk Salatası: Yaprak ve köklerinden yararlanılan bu bitki, Orta ve Güney Avrupa ile Anadolu'da oldukça yaygındır. Birkaç türü mevcuttur. İştah açıcı özelliğe sahiptir. Hazmı kolaylaştırır. Kan dolaşımını hızlandırır. İdrarı çoğaltır. Terletici özelliği vardır. Karaciğerin çalışmasını düzenler. Safra taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Romatizmal ağrıları dindirir. Vücudu rahatlatır.

Frenk Teresi: Tipik bir Peru bitkisi olan frenk teresinin çiçeklerinden yararlanılır. İdrar söktürücü özelliği vardır. İştah açar. İskorbüt hastalığına şifa verir.

Frenk Üzüümü: Ortalama 130 cm uzunluğunda olan bu bitkinin küçük meyveleri vardır. C ve P vitaminleri bakımından zengindir. Yapraklarından yararlanılır. İdrar söktürücü özelliği vardır. Terletir. Romatizmal ağrıları dindirir. İdrar yolları iltihaplarını giderir. Görmeyi kuvvetlendirir. Sinir bozukluklarını giderir.

Funda: Yurdumuzda Karadeniz, Marmara ve Akdeniz bölgesinin dağlarında yetişen bir bitkidir. Yaz kış yaprakları yeşildir. Süpürge yapımında kullanılır. İdrar yollarını temizler. Kabız yapıcı özelliği vardır. Anne sütünü artırır.

G

Gelincik: İlmi adı “papaver rhæas”tır. Kırılarda, tarlalarda, yaz başlarında kendi kendine yetişen kır çiçeklerindendir. En çok kullanılan yeri çiçekleridir. Bu çiçekleri yaz aylarında toplanır, sıcak bir binada veya مناسب hararet derecesi bulunan bir fırında kurutulur. Kururken temiz kâğıtlar üzerine yayıp birbirine yapışması ve bozulup siyahlaşmaması için ara sıra alt üst edilmesi lâzımdır. Gelincikten yapılan şurupların rengi gayet güzel, kırmızıdır. Bu şurup, göğüs yumuşatıcı diğer şuruplara katmak suretiyle kullanılır. Gelincik, göğüs ve akciğer nezlelerinde şifalı bir tesir gösterir. Göğsü yumuşatır, öksürüğün boğazlarda yaptığı gıcığı giderir. Nezlelerde, bronşitlerde, soğuk algınlıklarında gayet iyi gelir. Gelincik çiçekleri vücuda sükûnet ve uyku verir. Bazı memleketlerde halk, gelincik çiçeklerini bal ve şurup gibi bazı tatlı maddelere karıştırarak macun gibi yapıp uykusuzluk hallerinde kullanırlar. Lezzeti acı olduğu için en çok şurubu kullanılır. Gelinciği eskiden

yılancığa karşı kullanırlardı. Zeytin yağıyla kâfi miktarda gelinciği hal etmeli ve yanık yerlere sürmelidir. Bu yağ yanığın sancısını keser ve kızarmasına mani olur. Çabuk iyi eder ve kurutur. 12 gram gelincik çiçeği bir litre suda haşlaması kan tükürme ve kan kusmada faydalı olur. Gelincik şurubu nefes darlığı, astım, bronşit, göğüs nezleleri ve bilhassa çocukların boğmacasında çok faydalıdır. Çiçeğin suyunu sirkeye katıp başa sürülse, baş ağrısını giderir. Yaprığını dövüp, suyunu burun kanı durmayan insanın alnına koysalar burun kanamasını durdurur. Çiçeğini kaynatıp saça sakala sürseler saçı sakalı simsiyah eder. Birer bardak süt ile gelincik çiçeğinden altışar gram yutulursa balgamı ve karın ağrısını keser. Su ile kaynatılarak içilirse hanımların sütünü çoğaltır. İç yağı ile fitil yapılır rahime konursa aybaşı kanını söktürür.

Genegerek Otu: Sütleğen ailesine dahil olan bu bitkinin tohumlarından yararlanılır. Kabızlığı geçirir. Saçların dökülmesini önlediği gibi, saçkıran hastalığına da şifa verir. Lavmanlarda kullanılır.

Gerdeme (Şu Teresi, Kardomat): Anadolu'da yaygın bir bitki olan gerdeme, akarsu kenarlarında, bataklık ve nemli yerlerde yetişir Yaklaşık 35 cm uzunluğundadır. Yapraklarından ve çiçeklerinden yararlanılır. İştah açıcı özelliği vardır. Kuvvet verir. İdrarı çoğaltır. Hazım bozukluklarını giderir.

Geyik: Eti, etlerin en iyi olanıdır. Kulunca ilâçtır. *Lâkin azayı kurutur. Kışın yemek daha doğrudur. Bağırsak, mafsal, asabılık için de faydalıdır. Kulak ve humma gibi ağrılara da iyi gelir.*

Geyik Otu: Tohumundan yararlanılan bu bitki nemli iklim bölgelerinde ve dağ eteklerinde yetişir. İdrar söktürücü özelliği vardır. Kan yapar. Doğumda kolaylık sağlar. Müzmin ağrıları giderir. Hıçkırığı keser.

Gez Ağacı: Ege ve Akdeniz Bölgelerinde yetişen bu bitkiden sarı boya ve kudret helvası elde edilir. Kabızlığı giderici özelliği vardır. İdrarı söktürür.

Gıvışganotu: Ortalama 1 metre boyunda olan bu bitkinin yapraklarından yararlanılır. Yurdumuzda yaygındır. En belirgin özelliği idrar söktürücü olmasıdır.

Gilaburu Ağacı: Avrupa, Balkanlar ve Orta Anadolu'da çokça bulunan bu bitki sulak yerlerde yetişir. Ortalama boyu 2,5 metre uzunluğundadır. Gövde kabukları ve yapraklarından yararlanılır. İdrar söktürücü özelliği vardır. İshal yapar.

Ginseng: Oldukça zor üretilen bu değerli bitki özellikle Doğu Asya, Kuzey Kore ve Çin'de yetişir. Yaz kış yaprakları vardır ve boyu 60 cm kadardır. Köklerinden elde edilen suyundan yararlanılır. Yaşlandırmayı geciktirici özelliğe sahiptir. Yaşlılara kuvvet ve zindelik verir. Sinirsel yorgunlukları giderir. Düşük tansiyonu

dengeler. Cinsel gücü artırır. Kandaki şeker oranını düşük seviyede tutar. Baş ağrılarını giderir.

Girit Lalesi: Ortalama 45 cm boyunda olan bu bitkinin yapraklarından yararlanılır. *Zehirli bir bitki olduğu için kullanılması tehlikelidir.* En belirgin özelliği basur memelerini iyileştirmesidir.

Gliserin: Ağızdan alındığı zaman barsakları yumuşatıp ishal yapar. Safra kanamasını kolaylaştırır. Onun için inkıbaz hallerinde ve safra yolları bozukluklarında iyi bir ilâçtır. Bundan başka böbrek taşlarında ve idrar yolu hastalıklarında faydalıdır. İçine gliserin konarak hazırlanan lavmanlarla bağırsakları kolayca boşaltmak mümkün olur. Dışarıdan kullanıldığı zaman deri üzerinde hasıl olan çatlaklarda, birçok deri hastalıklarında gayet iyi gelir. Bir kısım limon suyuna bir kısım kolonya ve aynı miktarda gliserin karıştırılarak yapılan ilâç ellere sürülecek olursa az zamanda deriyi yumuşatıp ellerdeki çatlakları kolaylıkla giderir.

Göbek Lahana: Bir lahana türü olan bu bitki sulak alanlarda yetişir. Tohumu, yaprağı ve çiçeğinden yararlanılır. *Çiçeğinden elde edilen fitil rahime konulursa düşüğe sebep olur.*

Gözotu: Çiçekleri ve yapraklarından yararlanılan bu bitki kırlarda bulunur. Mideyi kuvvetlendirici özelliği vardır. Mide ve bağırsaktaki gazları giderir. Göz nezlesi için şifadır. Göz iltihabını geçirir.

Gözlük Otu: İlmi adı “euphrasia rostkovina”dır. Göz otu da derler. Dağlarda bayırlarda kendi kendine yetişen bir bitkidir. Yaprakları dantel gibi dişlidir. Yapraklarının ortasına oturmuş ufak, beyaz mavimsi, kırmızı renkli çiçekleri vardır. Bu çiçekler yazın toplanıp gölgelik bir yerde kurutularak saklanır. Göz kapaklarında ve gözün iç tarafını kaplayan ince zarda nezleler, iltihaplar olduğu ve göz kanlandığı zaman bu bitkinin çiçeklerinden 75 gramını bir litre suda kaynatarak bu su ile gözlerin banyo edilmesi, pek faydalı tesir gösterdiği ve nezle ve iltihaplara iyi geldiği görülmüştür. Sadece göz hastalıklarında değil, mide ve bağırsaklarda bozukluk ve ağrılar olduğu zaman yine bu bitkiden ilaç gibi faydalanılır.

Günlük: 2,5 gram alınarak, zeytinyağı ve bal ile yutulmaya devam edilir, yutulduğu gün su içilmezse kemikteki romatizma yelini alır, sesi güzelleştirir. Sirke ile içilirse insandaki uyuşukluğu atar. İç ve dıştaki yaraları iyi eder. Günlük kuru üzümle yenirse rutubetten olan müzmin öksürüğü keser, mideyi de kuvvetlendirir, kusmayı önler. Çiğnenirse dişetlerini kuvvetlendirir. Baştan balgamı çeker. Sirke ile merhem haline getirilip dolamada sürülür. Temrene de günlük ördek yağı ile merhem yapıp sürülür. Beşer onar gram günlük kuru üzümle yutulmaya devam edilirse zihni açar. Kanlı basurda iç yağı ile fitil yapılır, konursa kanı keser. Bir zat, Hazreti Ali (keremallahu veche) Efendimize gelip, unut-

kanlıktan şikâyet etti. Bunun üzerine Hz. Ali Efendimiz: “Günlüğü kuru üzümle yemeğe devam et, zira o kalbi kuvvetlendirir, unutkanlığı giderir.” buyurdu.

Grasiola: Yaklaşık 25cm uzunluğundaki bu otsu bitki bataklıklarda ve su birikintilerinde yetişir. *Zehirli olduğundan doktor tavsiyesi dışında asla kullanılmamalıdır.* Kalbi kuvvetlendirir. Kabızlığı giderir. İdrarı çoğaltır. Mide yanmasını geçirir. Karaciğer rahatsızlıklarına şifadır. Böbrek için oldukça faydalıdır. Eklem yerleri iltihaplarını kurutur. Cilt hastalıklarını iyileştirir. Basur için şifadır.

Gugu Çiçeği: Karanfil ailesine dahil olan bu bitkinin tamamından yararlanılır. Midenin soğuk almasından kaynaklanan şikayetleri giderir. Cinsi iktidarsızlık sorunu için şifadır.

Gül: İlmi adı “rosa” olup, çeşitleri pek çoktur. Her yerde en çok kullanılan gül katmerli kırmızı güldür. İlâç olarak kullanılan kısmı çiçekleri ve bunu teşkil eden yaprakçıklarıdır. Güller gonca halinde toplanırsa hassaları daha fazla olur. Toplandıktan sonra sıcak bir yerde veya ısısı normal özel bir fırında kurutulup saklanır. Karanlık ve kapalı bir yerde saklanırsa uzun müddet kokusunu ve tesirini muhafaza eder. Hekimlikte en fazla gül kullanılır. Terkibinde “tanen” denilen bir madde olduğu için gül, buruşturucudur ve kabızlık yapar. 20 gramı bir litre suda çay gibi haşlanarak içilirse ishali keser. Bağır-

saklara rahatlık verir, bu su ile gargara yapılırsa boğazda bademcikler üzerinde bulunan iltihapları ve nezleleri iyi eder. Gözlerde kanlanma ve nezle hallerinde bu su ile göze banyo yapılmasının büyük faydalar sağladığı tespit edilmiştir. Şerbet veya şurup yapıp içilirse kalbi ferahlandırır. Bayılmalarda suyu içilirse çok faydası görülür. Körpe dallarının taze açılmış güllerinin suyu çıkarılarak içilirse kan tükürmeye karşı iyi gelir. Gül reçeli mideyi kuvvetlendirir.

Güvercin Kökü: “chasmanthera palmata” bu bitkinin ilmi adıdır. En çok kökü kullanılır. Güvercin kökü, acı olduğu için iştahı açan ve vücuda kuvvet veren bir ilâttir. Mideyi düzeltir, ishali keser. 10 gram kök bir litre suda çay gibi haşlanır. Bundan günde iki veya üç çorba kaşığı içilmekle yukarıda belirtilen faydalarını elde etmek mümkündür. Fazla kullanılması mide ve bağırsakta tahriş yapar.

Güzel Avrat Otu: İlmi adı “tropa belladonna”dır. *Patlıcangillerden olup, dehşetli bir zehirdir. Çiçeklenmiş zamanda toplanan yaprakları kurutularak gece işemelerine, basur memelerine ve veremlilerin gece terlemelerine karşı kullanılır.*

H

Hamur: Kına ve tereyağı ile merhem yapılıp, ur üzerine konulursa uru iyileştirir. Hamur, hardal ve nadenen mürekkep bir çorba yenirse mideyi ıslah eder, hazım yaptırır. Eğer midede safradan doğan iltihap veya ülser mevcutsa, mide yemeği hazım etmiyorsa, terkihi sabahları aç kamına 75 gram içilir. Nane suyu, pirinç ve hardaldan ellişer gram, 450 gram ekşi hamur, iki kilo su ile yarıya inene kadar pişirilir, aç kamına yenirse mideye iyi gelir.

Hanımeli: İlmi adı “*Lonicera*” olup, patlıcangillerdendir. Sapı eğri büğrü, kabuğu esmer, yaprakları beyzi, ince olan ağacın tatlı kokulu sarı ve beyaz çiçekleri vardır. Yaprakları ve taze kabuğu idranı açar. Nikriste, mide suyunda, böbrek şişmelerinde 20 gram yaprak veya taze kabuğu bir litre suda haşlanarak günde birkaç bardak içilir veya kurumuş çiçeklerinin 20 gramı yine bir litre suda haşlanır içilirse öksürüğü keser. Nezlede, tıknafeste, müzmin bronşitlerde çay gibi içilir.

Hardal: Beyaz ve siyah olmak üzere iki kısma ayrılır. Siyah hardalın tohumları küçük, beyazınki ise büyüktür. En çok kullanılanı siyah hardaldır. Hardalın tohumları dövülerek un edilecek ve ılık bir su ile karıştırılacak olursa hardal ruhu olur. Bu ruh deri üzerinde

tahriş yaparak iç organlardaki kanın dışarıya doğru çekilmesine yardım eder. Hardalın ısıtılacağı su, sıcak değil, ılık olmalıdır. Hardal lekesi siyah hardalın tanelerinden yapılır. Hastalığı hafifleticidir. *Hardal yakısını bir saatten fazla cilt üzerinde bırakmamak lâzımdır.* Siyah hardal dumanı, öksürtür ve gözyaşı getirtir. Mide ve bağırsaklarda kan birikmesi yapar. Beyaz hardal solgun kırmızımsı veya çiçeklidir. Ferahlandırıcıdır ve kabız için yemeklerde yarım tatlı kaşığı alınır. Hardal kâğıdı, hardal yakısı bronşit ve ciğer hastalıklarına tatbik edilir. Hardal yakısını tatbik için hardal kâğıdı biraz su ile ıslatılır ve tatbik edilecek yere konur. *Yarım saatten fazla bırakılmamaktır. Yanmaya başladığı zaman kâğıdı kaldırıp, bu yeri ovuşturmalıdır.* Bal ile karıştırılıp içilirse, eski öksürüğü ve bütün göğüs ağrılarını giderir. Çeşitli mafsal ağrılarına şifa verir ve kan yapar. Hardal tozu buruna çekilirse en şiddetli burun tıkanıklığını açar. Mafsal ağrısına iyidir. İncir ile karıştırılıp dalağa ve yan ağrılarına kullanıldığında çok faydası görülür. Her çeşit ağrıya iyi gelir. Bal ile yenildiğinde, yaşlılıktan olan nefes kifayetsizliğine ve öksürüğe iyi gelir. Ağrıyan dişe konulduğunda derhal ağrıyı keser. Her zaman ve çok yenilmemelidir. Hardal ağır gıdaların hazmını kolaylaştırır. Hadis-i Şerifte, “Hardal ve tere tohumuna kıymet veriniz. Cenab-ı Ecelli ve âlâ onları her derde şifa kılmıştır.” buyurulmuştur.

Haşhaş: İlmî adı “papaver”dir. Gelincikgillerden olup, beyaz veya renkli sulu, tüylü, yumuşak yapraklı ve çiçekli bir nebattır. Tohumundan haşhaş yağı çıkarılır. Olgunlaşmamış meyveleri kurutularak sütünden afyon elde edilir. Afyon, mide ve karın ağrıları ve kulunçta sancıları teskin eder. Kokusu yoktur. *Köylerde çocukların bağırmamaları için verilirse de çok fena bir âdettir. İçindeki afyon dolayısıyla çocuğu sersem eder.* Yalnız çok fazla boğaz ağrılarında; 1 gram haşhaş, 5 gram keten tohumu, 250 gram suda kaynatılarak gargara ettirildiği taktirde faydası görülür. Haşhaş, kişniş suyu ile lapa yapılarak şirpençe veya çıban üzerine konursa iyileştirir. Kaynatılıp lapası başa konursa, deliliğe, baş ağrısına karşı şifa verir. Sancılı amellerde 10 gram haşhaş, 500 gram suya konarak kaynatılıp süzöldükten sonra buna 5 gram nişasta ilave edilerek tenkiye yapılır. Yaprakları kaynatıldıktan sonra insan başını yıkar veya içerse uyutur. Kozalakları kaynatılarak bal ile şurup yapılarak içilirse, öksürüğü ve ameli keser. Haşhaşın başını kaynatsalar kuvveti suya çıkar. Bu su bal ile koyulaşınca kadar kaynatılıp yenildiğinde öksürüğe ve müzmin ishale iyi gelir. Eğer tohumundan 35 gram kadar dövüp, şekerle karıştırılarak yenilirse hemen uyutur. Öksürüğü de giderir. Sade kabuğunu dövüp sabah akşam bundan bir buçuk gram kadar su ile alınırsa ishalin haretini ve yangını keser. İçinden kan gidene de faydalıdır.

Hatmi: Yaprakları tüylü, çiçekleri beyazımtırak, mor ve bazan pembe olan bir bitkidir. Kullanılan yeri kökleri ve çiçekleridir. Kökleri sonbaharda alınır, yıkanır, temizlenir, kabukları sıyrılır, kurak ve gölgelik bir yerde kurutulur. Fırında kurutmak da mümkündür. Çiçekleri Ağustos'ta toplayıp kurutmak lâzımdır. 10 gram hatmi kökü bir litre suda çay gibi haşlanarak göğüs nezlelerinde yumuşatıcı ilâçlara karıştırılabilecek iyi bir madde olur. Çiçekleri de göğsü yumuşatıp nezleleri, bronşitleri ve öksürükleri izale eden bir tesir yapar. Onun için hekimlikte ebegümeci, menekşe, sığır kuyruğu ve deve tabanı gibi bitkilerle karıştırarak ve bunları çay gibi haşlayarak tertip olunmuş çeşitli bir göğüs ilâcı vardır ki, bu ilâç pek meşhurdur. 30 gram hatmiyi bir litre su içinde kaynatarak yapılan ilâç dişetleri, ağız ve boğaz iltihaplarını teskin edici bir yumuşatıcı gargaraadır. Bu gargaraya biraz oksijenli su katılarak mikroplar öldürülür. Bağırsaklardaki iltihaplarda hatmi ile hazırlanmış olan lavmanlar iltihabın çabucak geçmesine yardım eder. 20 gram hatmi kökü, yarım baş haşhaş, 150 gram suda kaynatıp süzülerek çocukların diş çıkarma zamanında balla tatlandırılarak gargara yaptırılmalı ve hatmi köklerini temizce yıkayarak çiğnetmelidir. Hatmi tanelerini iyice dövüp toz haline getirdikten sonra, yüze sürülürse, sivrisinek ve böcek sokmasından muhafaza eder. Sıcaktan ve soğuktan meydana gelen ağrıları yakı derhal dindirir. Tohumu yenildiğinde böbreklerdeki taşları eritir. Sirke ile kaynatılıp ılık suyla ağız gargara edilse

acıyı teskin eder. Tohumunu dövüp sirke ile yoğurarak alaca lekelerle sürseler diş ağrısını giderir. Yaprağını dövüp zeytinyağı ile karıştırarak ateşin yaktığı veya zehirli hayvanların soktuğu yere sürülse faydası vardır.

Havuç: Yabani çeşitleri de vardır. Kırmızı havuç en makbulüdür. Havuç göğsü yumuşatır, idrarı fazlalaştırarak vücuttaki zehirlerin böbreklerden dışarıya atılmasına yardım eder. Çocukların bağırsaklarındaki solucanlar havuç yemekle düşürülebilir. Havucun tohumlarını kurutup çay gibi haşlamakla yapılan ilâç iştahı açmak, emzikli kadınların sütlerini çoğaltmak için kullanılır. Karaciğer ve sarılık hastalıklarında da ilâç olarak kullanılabilir. Havuç yenirse öksürüğe, balgama ve mideye şifa verir. Sarımsakla yenirse bacak ağrılarına iyi gelir. Bal ile takviye edilip yenirse, cimayı takviye eder, meniyi artırır. İyi olmayan yaralara tohumları ve yaprakları dövülerek konur. Tohumu içilirse aybaşı kanamalarını söktürür. Vücudun bütün damar ve deliklerini açar. Arka ağrılarına, zatülcenbe iyi gelir. Turşusu, mideye karaciğere kuvvet verir. Dalak şişini de indirir. Aç karnına pişmiş havuç yenirse sesi açar. Havucu üzümle kaynatıp, suyunu süzerek içilse basura iyidir. Yelleri çıkarır. Havuç tohumunu hamile kadınlar altlarından tütüsü yap-salar, karnlarındaki ölü çocuğu düşürür.

Havacıva Otu: Mavi çiçekler açan, kumlu topraklarda yetişen otsu bir bitkidir. İtalya, Yugoslavya, Yunanistan, Suriye ve ülkemizde Ege ve Akdeniz bölge-

lerinde yetişir. Havacıva otunun kökleri kurutulup, suyla kaynatılarak içilir. Meyveleri ve çiçekleri güneşte kurutularak, suyla kaynatılıp içilir. İdrar söktürücü, mide, barsak gazlarını giderici ve teskin edici olarak bilinmektedir.

Hazembel: İlmi adı “miryaflin”dir. Kaynatılarak birer bardak içilirse müzmin baş ağrısını teskin eder. Dimağı kuvvetlendirir, boğaz ve bademcik ağrılarına, öksürüğe, nefes darlığına, mide zafiyetine, şiddetli yelle-re, karaciğere ve böbrek zafiyetine, damar tıkanıklıklarına iyi gelir. Bal ile şerbet yapıp içilirse, böbrek ve mesanedeki kumları döker. Bal-Sirke şerbeti ile içilirse renge güzellik verir. Pırasa suyu ile onar gram içilirse basura iyi gelir. Süt ile içilirse zehir tesir etmez. Onar gram hazembel alınıp toz haline getirilerek birer bardak kereviz suyu ile aç karnına içilmeye devam edilirse prostatı eritir.

Helile: Kuyruklu biber veya Hindistan Eriği adlanır da verilir. Devamlı yiyenler geç ihtiyarlarlar. Dimağa kuvvet verir, göğsü temizler. Bünyeyi bozan maddeleri dışarı atar. Helile dövülüp, bir buçuk gram tozundan alınır, beşer gram şekerle her sabah aç karnına içilmeye devam edilirse ağızdan akan salyayı durdurur. Maden ve demirleri eritebilecek kadar kuvvetlidir. Helile meyve dört çeşittir ve bütün çeşitleri safrayı keser. Safradan doğan bütün hastalıklara karşı faydalıdır. Cüzzama çok iyi gelir. Kara helile, balgama çok iyi gelir, akla zekâya

kuvvet, saraya şifa verir. Kaynatılarak içilirse mideye kuvvet verir, hazım ettirir ve kalp çarpıntısına, sıkıntıya fayda verir. Hararete ve müzmin sıtmaya karşı da şifa vericidir. Hadisi Şerifte, “Kara helile içmeye devam ediniz. Şüphesiz ki, o cennet ağaçlarındandır. Lezzeti acıdır lâkin, her derde şifadır.” buyurulmuştur.

Hevhulma: 0,5-1 metre boyunda, yaz aylarında morumsu kırmızı renkli çiçekler açan otsu bir bitkidir. Ilıman iklim bitkisidir. Avrupa, Anadolu ve Güney Asya’da yetişir. Çiçekler henüz tamamen açılmadan toplanarak, gölgeli ve havadar yerlerde kurutulur. Tanen ve pektin maddelerinden dolayı kabızda, ayrıca damar büzücü etki sebebiyle basuru küçültmek için kullanılır.

Hıyar: İlmi adı “cucumis cotius” olup, kabakgillerdendir. Salatalık da denir. Serinletici ve yumuşatıcı bir hassası vardır. Sıkılarak elde edilen suyundan merhem yapılır ve kaşıntılarda kaşınan yere sürülür. Kabukları ile yüz ovulursa yüzdeki buruşukluklar gider. Ciğer ve dalağın kanını giderir. Akciğerin ağrı ve yaralarını çabuk tedavi eder, idrarı söktürür. Suyu çıkarılıp şekerle şerbet yapılarak içilirse midedeki yanmış safrayı çıkarır. Sarılığa karşı sabahları aç karnına sarı hıyar suyundan birer büyük bardak içilir.

Hıyar-ı Şenbe: İnsanın içini yakan safrayı atar. Kanın hiddetini defeder. Göğsü yumuşatır. Yüzdeki şişleri giderir, ciğer ağrısını keser, sarılığa diba suyuyla

birlikte içildiğinde faydalıdır. Mafsal ağrısına sürülse iyi gelir. Pulları ağızda tutularak eridikçe yutulacak olursa boğaz ağrılarına iyi gelir. Timurhindi suyuyla da içildiğinde sarılığa iyidir. *Göbek buruntusu yapma ihtimali kuvvetli olduğundan tarçın ile ıslah etmek suretiyle bu zararı önlenir.*

Hindiba: İlmi adı “chicorium”dur. Bileşikgillerdendir. Kökleri uzun ve yuvarlak, yapraklarının alt yüzü tüylü, büyük mavi çiçekleri vardır. Kullanılan yeri yaprakları ve kökleridir. Mideyi düzeltip vücudu kuvvetlendirir. Hindiba şurubunun içinde başka bitkiler de vardır. Bu şurup çocuklarda bağırsakları yumuşatıcı, ishal yapıcı olarak kullanılır. Hindibanın sapı yoktur. Kökü, dışından beyaz, içeriden esmerdir. Yaprakları salata gibi yenir. İdrarı açar. 50 gram kök veya yaprak bir litre su da kaynatılarak içilir. Sütü özsuyundan cilt hastalıklarında, tuzlu balgam ve nikriste 50-100 gram alınır. Damarları genişletir. Siyatik ağrılarına sıcak lapası konur. Kalp çarpıntısında lapası kalbin üzerine konursa, kalbi kuvvetlendirir. Boğaz şişkinliği ve bademciklere karşı, suyu bal ilâve edilerek gargara yapılır. Salatası yenirse kusmayı ve safranın kabarmasını önler. Mideye kuvvet verir. Midenin iyi bir ilacıdır. Sıtmaya da iyi gelir. Akrep, kırkayak ve an sokmalarına karşı lapası konur, suyu içilirse midenin hararetini alır. Baş ağrısına, sarılığa, karaciğer zafiyetine iyidir. Sirke-bal-hindiba suyu, bu üçü birlikte terkip yapılarak içilirse, böbrek ve dalak

zafiyetlerine faydalıdır. Bir hadis-i şerifte Peygamber Efendimiz, “Hindibayı silkmeden yeyiniz, zira Cennetten üzerine damla düşmediği bir gün yoktur.” buyurmuşlardır.

Hindistancevizi: Küçük olanının ilmi adı: “miristica”dır. Bunun bir de büyük olanı vardır ki, büyüklüğü insan başı kadardır. Küçük hindistancevizi, zeytin büyüklüğünde, üzerinde çizgiler bulunan bir cevizdir. Şekerle yenirse cimayı kuvvetlendirir. Meniyi çoğaltır. Def-i haceti seyrekleştirir. Sırt ağrısına faydalıdır, ağz kokusunu giderir, lâkin *midede geç hazmolur. Şekerle yenilmediği taktirde kalbe ağırlık verir.* Müzmin arka ağrılarına karşı iyi gelir. Yenildikten sonra üzerine limon şerbeti içilmelidir. Küçük hindistancevizi ise balgamı kurutur. Felç ve titreme gibi hastalıklara iyi gelir. Mide-nin ağız tarafını kuvvetlendirir. İdrarı söktürür, ameli söker, idrar zorluğuna karşı da faydalıdır. 50 gram bal, 10 gram hindistancevizi ile macun yapılarak yenir.

Hintyağı: Hindiye ve Abdüsselâm da denir. Hint çiçeği tohumlarının sıkılmasıyla elde edilen bir yağdır. 30-40 gram hintyağına bir tane yumurta sarısı ve biraz şeker üzerine bir bardak limonata veya portakal şurubu ilâve edilerek içilir. Tenkiye için 40 gram hintyağını 250 gram ıhlamur haşlamasına koyup, tenkiye etmelidir. Hintyağı saçların dökülmesine mani olur ve muhafaza ederek kuvvetlendirir. 30 gram hintyağı, 30 gram kına, 1 gram bergamut hülâsası karıştırılmalı ve saçların dip-

leri ovulmalıdır. Hintyağı saçları kuvvetlendirmek amacıyla haricen de sürülebilir. *Tohumlar zehirlidir. Bu sebeple kullanılmamalıdır. Zehirlenme belirtileri kusma, tansiyon düşüklüğü ağrılı ve kanlı bir ishaldir.*

Hintkeneviri: Genel olarak bütün sıcak ve orta sıcaklıktaki iklimlerde yetişebilen bitkinin anavatanı Güney Hindistan olarak bilinmektedir. Yurdumuzda da Bursa, Kocaeli, Balıkesir, İzmir, Antalya, Kütahya, Konya, Kayseri, Sivas, Samsun, Kastamonu ve Amasya illerinde ekilmektedir... *Türkiye’de esrar imali amacıyla kenevir ekimi, esrar imali, satışı ve kullanımı kanunen yasaktır. Dişi çiçeklerin olgunlaşması tamamlanınca tohumlarda yeterli miktarda yağ taşıyor demektir. Bu dönemde toplanan bitkinin tohumlarından yağ elde edilebilir. Kenevir yağı sabun sanayisinde kullanılmaktadır... Esrarın kan şekerini düşürmesi sebebiyle, esrar-keşler ardından tatlı yiyeceklere ihtiyaç duyarlar. Bu argoda cilalama olarak tabir edilir. Esrarın etkisi sigara gibi içilirse 24 saat, yutulur ise 512 saat sürmektedir. Esrar çok çabuk alışkanlık yapmasına rağmen bağımlılık yapma gücü azdır. Esrarda doz artırma zorunluluğu çok yavaştır. Madde bırakılınca huzursuzluk, sinirlilik, maddeyi arama, kaugacılık gibi psişik bozukluklar dışında fiziki bir hastalık hali olmaz. Ancak esrar yapay cennet aramaya doğru ilk adımdır ve fiziki bağımlılık yapan daha tehlikeli morfin, eroin, afyon gibi keyif verici maddelerin kullanımına da yol açar. Ayrıca yatkın*

kişilerde psikoz denilen tedavisi çok güç ruh hastalıklarını da ortaya çıkarabilir. Uzun süre esrar kullanan kimselerde yavaşlama, pasiflik, üretim yapamama, istek ve canlılıkta sönme, ilgisizlik gibi negatif durumlara sebep olur. Ayrıca esrarkeşlerde yapılan otopsilerde beyinde erken bunamaya sebep olan değişikliklere rastlanmıştır. Esrarın uyuşturucu ve uyutucu olması dışında diğer bir etkisi de idrar söktürücü olmasıdır. Eskiden uzun süre cinsel istek ve kudreti arttırmak için kullanılmış ise de buna ilişkin herhangi bir kanıt yoktur.

Hithit: Şeytan Pislği de denir. Hithitten ikişer buçuk gram alınarak sıcak su içinde eritilir ve içilir. Hithit ezilerek yavaş yavaş içilirse ses kısıklığını giderip sesi safileştirir. İki buçuk gram yumurta ile içilirse müzmin öksürüğe karşı fayda verir. Kuru incirle yenirse sarılığa karşı şifalıdır. Bağırsak kolitlerine iyi gelir. Eritilip çıban üzerine konulursa iyi gelir. Balgamı, vücudu fesda götüren rutubeti, bağırsak gazlarını, mide soğuklamasını, idrar zorluğunu, iç veremi ve sinir zafiyetini giderir. Sarı benizli kimse içmeye devam ederse yüzündeki sarılık gider yerine kan gelir. Bağırsak kurtlarını döker, basuru zayıflatır. Sıtmayı giderir. Saraya da iyi gelir.

Horasani: 30-60 cm boyunda, yaz aylarında sarımsı çiçekler açan, çalı görünümünde bitkidir. Adından da tahmin edilebileceği gibi Türklerin anavatanı olan Orta Asya steplerinde yetişir. Çiçekler tomurcuk halin-

deyken toplanır. Bu tomurcuklar suyla kaynatılır veya toz haline getirilip bal veya reçel ile tatlandırılarak alınır. Barsak solucanı ve kıl kurduna etkili olup tenyalara etkisi zayıftır. Parazitleri felç ettiğinden hareketsiz kalan bu parazitleri atmak için daha sonra bir de müshil alınır. İştah açıcı, barsak gazlarını giderici, kan dolaşımını artırarak vücuda zindelik verici, safra kesesi çalışmasını dolayısıyla safra akımını hızlandırıcı, sindirimi kolaylaştırıcı ve mide salgısını arttırdığından mide suyu azlığı ile seyreden tipte gastritlerde fayda sağlayıcı rol oynar. Bazı kaynaklar cinsel gücü artırıcı ve saç çıkmasını hızlandırıcı rol oynadığını da yazmaktadır. *Horasani zehirli bir bitki olduğundan kesinlikle hekim kontrolü altında uygulanmalı ve bulantı, kusma, baş ağrısı gibi zehirlenme belirtileri görüldüğünde derhal kesilmelidir.*

Hubnu Nil: Balgamı temizler, mafsalları ağrılarına iyidir. Karındaki solucanı ve abdest bozan kurdunu atar. Badem yağıyla kullanılırsa hiçbir kötü yan tesiri olmaz.

Hurma: İlmi adı "phoenix danciyligera"dır. *Dalağa zarar verir. Bedeni kızdırır, göğse ve akciğere faydalıdır. Göz ve baş ağrılarını artırır. Uygun olanı şudur ki, öfkeli olan kimseler hurma yemelidirler. Yedikleri takdirde üzerine bal-sirke şerbeti veya ekşi nar suyu içmelidirler. Muhtemel zararı giderir. Mizacı barid yani soğuk olanlara soğuk mevsimde, soğuk yerlerde yaşayanlara faydalıdır. Cimayı tahrik eder. Arka ağrılarına iyi gelir.*

Aç karnına yenilmeye devam edilirse müzmin öksürüğü keser, balgamı kurutur, felci, yüz göz eğilmesini, soğuktan olan mafsalsal ağrıları giderir, kanı çoğaltır. Çiçekleri yakılıp sürmesi çekilirse gözleri kuvvetlendirir. Gözün kaşıntısını alır, kirpikleri büyütür. Hurma, bademle yenilirse meniye çoğaltır. Hadis-i şeriflerde, “Kim sabahları Medine’nin acve denilen hurmasından yerse o gün ona zehir ve sihir tesir etmez.”, “Hurma yemek kulunçtan kurtarır.”, “Acve hurması cennet meyvelerindendir. Zehire karşı şifadır.” buyurulmuştur.

Huş Ağacı: Nisan-Mayıs aylarında sarımsı yeşil renkli çiçekler açan, sarkık dalları olan bir orman ağacıdır. Avrupa ormanlarında, ülkemizde de Kayseri Erciyes dağı, Ağrı dağı, Sivas, Artvin, Ardahan, Bingöl dağları civarlarında mevcuttur. Ağacın kabukları ve dalları Mayıs ayında toplanarak nemli gölge yerlerde fermantasyona bırakılır. Sonra kışa doğru kuru distilasyon ile huş ağacı katranı elde edilir. Yaprakları idrar söktürücü ve ağrı kesicidir. Katranı ise haricen egzama ve alerjik deri hastalıklarında fayda sağlayabilir. Vücutta gut hastalığına sebep olan ürik asit metabolizmasına, ısırgan otuna benzer bir etki göstererek, bu hastalıkta fayda sağlar. Isırgan kadar kuvvetli olmayan bu etki için, Huş ağacı alternatif olarak zaman zaman denenebilir.

Hüsyatüssalep: Dövülerek elekten geçirilen tozları pişirilerek kahve gibi içilirse cimaya kuvvet verir.

Hünnap: 5-7 metre yüksekliğinde, baharda sarı çiçekler açan, siyahımtırak koyu kırmızı meyveleri olan, dikenli bir ağaçtır. Akdeniz kıyısı olan ülkelerde, bu arada Anadolu'da da özellikle Batı ve Güney bölgelerde yetiştirilmektedir. Tatlı meyveleri tamamen olgunlaştıktan sonra toplanarak, güneşte kurutulur. Şekerler, müsilaj, tanen, pektin ve C vitamini mevcuttur. Meyveleri göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici ve müshil olarak etkilidir.

Hüsnüyusuf: 60 cm boyunda kırmızı çiçekli bir bitkidir. Bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilmekte olan hüsnüyusufun yabani olarak Kırklareli ormanlarında da bulunduğu bildirilmektedir. Çiçekler toplanıp kurutulurak, kullanılacağı zaman suyla kaynatılarak içilir. Terletici ve yatıştırıcı olduğundan soğuk algınlıkları ve gribal rahatsızlıklarda rahatlamak amacıyla kullanılır. İdrar söktürücü etkisi de bilinmektedir. Temre denilen cilt hastalığına da iyi gelir.

Hydrastis Canadensis (Hidrastis): Amerika'nın kuzeydoğusunda ve özellikle Kentucky, Batı Virginia ve Indiana eyaletlerinde yetişmektedir. Bitkinin kök ve kök sapları kurutularak kullanılır. Hafif kokulu ve acı lezzetli olup, ağızda çiğnenirse tükürüğü sarıya boyar. Suda kaynatılarak haricen kanayan yerlere sürülür. Damar büzücü olarak, haricen kan dindirici etkisi için kullanılır. Ayrıca sindirim sistemi tahrişlerinde ve gözün mikrobik hastalıklarında iyileştirici etkisi vardır.

I

Ihlamur: İlmi adı “tilia”dır. Kurak topraklarda iyi yetişmeyen bir bitkidir, birçok çeşitleri vardır. Ihlamurun ilâç gibi kullanılan yeri güzel kokulu olan çiçekleridir. Bu çiçekler yaz ayları içinde ve bilhassa Temmuz Ağustos’ta toplanır, güneşte kurutulur. Karanlık dolaplarda kapalı kutular içinde saklanırsa koku ve hassalarını tamamiyle muhafaza ederler. Ihlamur çiçeklerinin 10 gramı su içinde çay gibi haşlanıp kaşık kaşık içilecek olursa; göğsü yumuşatıp balgamı söktürücü ve öksürükleri teskin edicidir. Sıcak olarak içildiği için ayrıca hastaları terletmek suretiyle vücuttan hastalık zehirlerinin atılmasına yardım eder. Bunlardan dolayı akciğer ve nefes borusu hastalıklarında, nezle ve soğuk algınlığı hallerinde hastaları terletmek, göğüslerini yumuşatmak için de kullanılır. Ihlamur çiçekleri banyo sularına karıştırılacak olursa, bu sularda yapılan banyoların vücutta teskin edici bir tesiri görülmektedir. Ihlamur suyu, papatya, portakal çiçeği ve melisa suları ile karıştırılıp içilirse sinirleri teskin, yorgunlukları izale eder. Vücuda kuvvet ve rahatlık verir, hazmı kolaylaştırır. Çay gibi içilmeye devam edilirse, mide zafiyetini izale eder ve kan yapar. Balgamdan olan damar tıkanıklığını açar. Midenin rutubetini kurutur. Bağırsakları açar ve kuvvetlendirir.

Isırgan: İlmi adı “urtica”dır. Büyük ısırgan ve küçük ısırgan diye çeşitleri vardır. Küçük ısırganın yapraklarında ve saplarında deri üzerinde kabartı ve kaşıntı yapan bir madde vardır. Isırgan tohumunun değdiği yer, kâfurlu ispirto ve sinirli yaprak otu ile ovulmalıdır, bu kaşıntı ve sancıyı keser. Isırgan otu kaynatması mantar ile zehirlenmelere iyi gelir. Romatizmalı, felçli yerler, ısırgan otu ile kamçılanır. Isırgan tohumlarından onar gram alınarak, kitre veya hünnap şerbeti ile yutulmaya devam edilirse, kanseri ve şişlikleri iyi eder. Isırgan yenilirse (yemeği yapılıp) göğsü, karaciğeri, midedeki ahlatı temizler. Isırgan tohumu, kereviz tohumu ve koyun sütü ile yenilirse şehveti tahrik eder. Boğaz ağrısına, dalak illetine iyi gelir. Dalağa yaprağını döküp zeytinyağı ile yakı yapılmalıdır. Buna birkaç gün devam etmek lâzımdır. Her çeşit veremi iyileştirir. Göğsü, akciğeri, mideyi, böbreği temizler. Vücutta bulunan yabancı cisimleri dışarı atar. Çeşitli yaraların erken iyileşip kapanmasını sağlar. Burun kanamasını dindirir. Köpek ısırığı zaman, yaprağını yakı etmek faydalıdır.

Ispanak: İlmi adı “spinacia oleracea” olup, ıspanakgillerdendir. Göğüs, karaciğer ve arka ağrılarına iyi gelir. Yeşil sebzelerimiz arasında yer alan ıspanağın yaprakları gerek haşlama ve gerekse yemeği; mesane, hazım cihazı ve karaciğer hastalıklarında teskin edici olarak yenir. Aynı zamanda ıspanak idrar açıcı ve ishal yapıcıdır. Tohumlarından 5-10 gramı bir bardak suda

haşlama yapılarak ishal yapması için içilir. Sulu urların üzerine lapası konursa ağrısını alır. İçinde yel bulunan şişleri indirir. Yenir veya lapası konursa, göğüs hastalıklarına karşı faydalıdır. Bağırsakları yumuşatır.

İtir: Çoban İğnesi, Turna Gagası, Dön Baba, Leylek Gagası da denir. İlmi adı “palargonium graveolens”dir. Kumlu, topraklı yerlerde yabancı olarak yetişir. Evlerimizde saksılar içinde de yetişir. Çiçekleri beyaz ve pembedir. Çok güzel kokusu vardır. Bilhassa lavanta ve itriyatçılıkta çok kullanılır. Haşlaması ishal ve kanamalarda çay gibi içilir. Boğaz ağrılarında gargara yapılır.



İğde: İlmi adı “elacagnus”tur. Kumsal arazide olur. Öksürüğü, ishali ve kusmayı keser. Çiçeğini koklamak ve yemek, zihne kuvvet verir, hazmı zayıflatır. Cimaya kuvvet verir, idrar zorluğuna da iyi gelir. Çiçeği alınarak ikişer gram şehevi arzusu olmayan kadına içirilirse, şehvetini tahrik eder. Meyvesi idrarını tutamayanlara yedirilirse, şifa verir, kusmayı önler, öksürüğe karşı da faydası görülür.

İnci: Kenzüssiha kitabına göre; deniz hayvanlarından çıkarılır. Üzüntüyü giderir. Uzuvlara kuvvet verir,

kalp hastalıklarını giderir. Sevdadan olan korkuyu izale ettiği gibi, delilik ve vesvese gibi şeyleri giderir. Zehirleri defeder. Ağızda tutmak ve taşımak kalp zaafına iyidir.

İncir Ağacı: İlmi adı “figus carica”dır. Dutgillerden olup, Beyaz İncir, Patlıcan İnciri, Kavak İnciri, Lop İnciri gibi çeşitleri vardır. Hekimlikte kullanılan cinsi kavak inciridir. Göğsü yumuşatır. Göğüs nezlelerini ve öksürükleri keser. Taze incir dallarından süt gibi beyaz bir özsu akar. Bu özsu deriyi tahriş eder. Cilt üzerinde bulunan siğil ve nasır gibi urlara sürülecek olursa bunları az zamanda giderir. Vücuda kuvvet ve kudret verir. Bağırsakları yumuşatır. İnatçı kabızlığı söker. Dünyanın her tarafında gayet makbul bir yemiştir. Ağacının suyu çürümüş dişlere sürülürse iyi gelir. Karambahar ve lahana üzerine serpseler, kurtlarını yok eder. Bir kimseyi köpek ısırıldığında yapraklarını dövüp yaranın üzerine koymak iyi gelir. Saralı kimseye yedirseler şifa bulur. Devamlı incir yiyen kimselerin rengi güzel olur. Şişmanlatır. Çok yemek şehveti keser. Ağacını zeytinyağı ile yağlasalar meyvesi tatlı olur. Kırk gün anasona batırılıp sabahları aç karnına yenilirse, çok şişmanlatır. Tıkanan damarları açar, kanı kuvvetlendirir. Dalak şişkinliğini, basuru, nefes darlığını giderir. Pastırma çemeni ile pişirilip yenirse insanı göğüs hastalığından kurtarır. İncir, anason ve sedef çiçeği ile kaynatılarak ılık ılık suyu içilirse romatizmaya iyi gelir. İncir hoşafı kabızlığı giderir, bağırsakları yumuşatır. Yapraklarının suyu çıkarılıp,

temrene sürülürse iyi gelir. Boğaz şişmelerinde incirin suda kaynatılmasıyla gargara yapılır. Akşamları yatar-ken iki inciri yarım fincan suyun içine koyup kaynatma-lı, sütle beraber içmelidir. Bir hadis-i şerifte, “İncir yeyiniz. Eğer iddia etsem ki, Cennetten bir meyve geldi, o da incirdir desem, sözümde yalan olmaz. Basurdan kurtarır, siyatiğe iyi gelir.” buyurulmaktadır.

İncir Çiçeği: İlmi adı “muguet” olup, iki yaprağı çok tatlı ve çok güzel kokusu olan beyaz çiçeklerdir. *İncir çiçeğinde kalbe tesir eden bir madde vardır. Dik-kat gerekir.*

İngiliz Tuzu: Tuza benzeyen bir madde olduğu için “İngiliz Tuzu” derler, acıdır, alkolle erimez. İlmi adı “sulfate de soude”dir. İngiliz tuzu ishal yapar. Karaciğer hastalıklarında safra ifrazatını kolaylaştırır, iltihapları ortadan kaldırır. 2-3 gram İngiliz tuzu hazımsızlıkları ortadan kaldırıp, idrar söktürücü bir ilâç gibi kullanılır. 5-15 gramlık miktarı bağırsakları yumuşatır, dışarıya çıkmayı kolaylaştırır. Daha yüksek miktarı ishal tesiri gösterir. Yaşlı insanlarda, 20-40 gram İngiliz tuzu biraz suda eritilerek bir defada içilecek olursa, oldukça kuvvetli bir ishal yapar. İngiliz Tuzu ne kadar çok su içine karıştırılarak alınırsa o kadar çok ishal edici tesirini gösterir. Çocuklarda yaşa ve bünyeye göre 2-10 gram mik-tarla müshil tesiri elde edilebilir. Kolay içmek için, içine nane suyu, portakal suyu katılabilir.

Dikkat: Apandisit vakasında bağırsağın delinmesine ve hayatın tehlikeye girmesine sebep olabilir. Hele barsak ağrıları, kusma ve ateş ile beraber olursa, hiçbir zaman ishal etmeye kalkışmadan hastanın bir an evvel hekime gösterilmesi lâzımdır.

İpeka, Altın Kökü: Esas olarak yetiştiği yer Brezilya'dır. Ormanlık kısımlarda bolca bulunan, daima yeşil, 40 cm'e kadar yükselebilen otsu, yapraklı bir bitkidir. Brezilya haricinde Hindistan ve Bengal havalisinde de yetiştirilmeye başlanmıştır. Senenin hemen hemen her mevsiminde fakat yağmurdan sonra toplanabilir. Kurutulmuş bu kökler kolaylıkla kırılabilen, kokusuz, acı lezzetli çubuklardır. Kökler kullanılacağı zaman toz haline getirilip öylece kullanılır veya suyla karıştırılıp içilir. Düşük dozlarda mide mukozasını (mide iç yüzeyini örten hücreler) tahriş ederek balgam söktürür. İpeka, yine içindeki alkaloidlerle midayı tahriş ederek ve beyindeki kusma merkezini uyararak yüksek dozlarda bulantı ve kusmaya sebep olur. Bu etkisi sebebiyle, sindirim yoluyla olan bazı ilaç zehirlenmelerinde kusturucu olarak kullanılır. Kusma gerçekleşmez ise, ipekanın kendisi vücut için zehirli değildir. Amipli dizanteride, amipli karaciğer iltihabı ve karaciğerde amip apsesinde şifa için kullanılır. *Yan etkileri ishal, düşük tansiyon, nefes darlığı ve kalp atımlarında artıştır.*

İzlanda Yosunu: İzlanda Dikeni de denir. İlmi adı "cetraria" olup, bir yosundur. Dağların üzerindeki

ormanlıklarda ve kayalıklarda bulunur. Yaz esnasında buralardan toplanıp kurutulur. 10 gram miktarındaki yosun bir litre miktarındaki suda çay gibi kaynatılarak çorba kaşığı ile içilirse, göğsü yumuşatır, öksürüklere iyi gelir. Aynı zamanda barsak bozukluklarında husule gelen ishallere karşı da güzel bir ilâçtır. İzlanda yosunundan hazırlanacak olan sulara portakal çiçeği suyu veya hut diğer çiçek sularını karıştırmak suretiyle, lezzetini hoşla gidecek hale sokmak mümkündür.

K

Kabak: İlmi adı “cucurbita”dır. Sakız kabağı, helvacı kabağı, bal kabağı, asma kabağı, su kabağı, süs kabağı gibi birçok çeşitleri vardır. En çok işe yarayan helvacı kabağının çekirdekleridir. 40-100 gramı havanda döverek, şurup, bal ve şeker gibi maddelerle karıştırmak suretiyle hastaya verilirse tenyayı düşürür. Sonra üzerine bir de müshil verilecek olursa bağırsak kurtlarını daha kolayca düşürür. Kabak, incir ile yakı yapılarak dalağa yapıştırılacak olursa dalağı eritir. Sirke ile uyuzla sürseler, uyuzu giderir. Bal ile yenirse müzmin öksürüğü def eder, yan ağrılarını giderir. Her gün 5,5 gram kadar yenilirse sarayı, felç ve aza uyuşukluğunu giderir. Eğer yılan tarafından sokulan kimseye 15 gram verilip yiyecek olursa yılanın zehirini tesirsiz hale getirir. Pişirilip,

sirke ile yenirse sıtmayı önler. Suyundan şerbet yapıp içilirse vesveseyi, deliliği, nezleden doğan baş ağrılarını keser. Reçeli yenirse, vücudun sıhhatini muhafaza eder, güzel kan yapar. Eğer pişirilip sade olarak yenilirse herhangi artığı bulunursa ona tâbi olur. Artık bulunmadığı takdirde kabaktan hasıl olan artık, balgam olur. Kabağı pişirip, suyunu sıktıktan sonra bal ile az miktarda içilse mutedil ishal yapar. Şeker ile terbiye olunursa güzel bir tatlı olur. Uykusuzluğu ve harareti teskin eder. Sıtmaları ve harareti teskin eder. Sıtmalara ve hararete faydalıdır. Enes (r.a.) hazretlerinden rivayet edilmiştir; Peygamberimiz (s.a.v.) buyurmuşlardır ki; “Kabak dimağı geliştirir, akli artırır.” Aişe Validemiz (r.a.) anlatıyor: “Resulullah ile evleneceğimde annem beni şişmanlatmak için çeşitli ilaçlar yapmasına rağmen hiçbirisi ile şişmanlamadım. Ancak validemin kabakla hurma yedirmesi ile en güzel şekilde şişmanladım.”

Kabakulak Otu: Dul Karı Döşegi, Lohusa Otu, Venüs Çiçeği de denir. 70-80 cm uzunluğunda ince saplıdır, yaprakları bütün ve beyaz, kaidesinde kıvrık ve uzun bir demeti vardır. Yaprakları yeşil ve beyazımsıdır. Kökünün içi sarı, dışı siyahtır. Âdet zorluğunda âdet söktürmek, idrar zorluğunda idrar söktürmek için, 10-15 gram bir litre suda kaynatıldıktan sonra sabah ve akşam birer bardak içilir.

Kâfur: İlmi adı “unnamomums”tur. Kâfur ağacı denilen bir bitkiden çıkarılan özel kokulu bir maddedir.

Kâfur, renksiz, şeffaf bir cisimdir. Lezzeti acımtırak ve yakıcıdır. Tabiatı soğuk ve yaştır. Hararetten olan baş ağrısına gülsuyu ile karıştırılarak sürseler, ağrıyı hemen keser. Ağız ağrısına sürseler hemen iyileştirir. *Çok koklamak iyi değildir; çımayı azaltır.* Mizacı sıcak olanların beş duyu organlarına kuvvet verir. Zehirlerin panzehiridir. Vücudun herhangi bir yerinde dinmeyen kanı da dindirir. Kâfur, beyine ve sinirlere uyarıcı ve kuvvet verici tesir yapar. Vücuttaki kan dolaşımı kâfur sayesinde kuvvetlenir. Kâfur kalbin kuvvetini de artırmaktadır. Sirkede eritilerek burun kanamalarına damlatılır. Ağız ağrılarına karşı da çok iyi bir devadır. Kâfurun bulunduğu yere zehirli hayvanlar katiyyen yaklaşamazlar. Yağı mafsallara sürülse şifası görülür. Kâfur aynı zamanda beyindeki teneffüs merkezlerini de uyandırıp kuvvetlendirdiğinden zatürree gibi akciğer hastalıklarında büyük faydası vardır. Kâfurlu yağı bütün ateşli hastalıklarda hekimler hastalarına sık sık ve muvaffakiyetle tatbik ederler. Bu iş için kâfur yüzde on, yüzde yirmi, yüzde yirmi beş nisbetlerinde temiz zeytinyağı ile karıştırılarak hazırlanır. Bir de 10 gram kâfurun 90 gram alkolde eritilmesiyle yapılan kâfurlu alkol vardır. Deri üzerine sürülürse deriyi kızartır. Oradan vücuda girip sinir üzerine tesir ederek ağrıları teskin eder. Onun içindir ki, birçok romatizma ağrılarında kâfurlu alkolle büyük faydalar elde olunur. Bel, arka ve bütün sızılarla, romatizma ağrılarında 10 gram kâfur, 90 gram ispirto içerisinde iyice eritilerek ağrıyan yerlere sürülür. Kâfur elbiseleri,

kürkleri güve yemesinden muhafaza eder. Bunun için elbisenin ceplerine, muhtelif yerlerine kâfur parçaları serpip iyice kapalı bir yerde muhafaza etmeli, daha iyisi kürkleri bir kutu içine iyice yerleştirmelidir. İçine bolca kâfur serpip, etrafını bir kâğıt ile zamlayıp, karanlık bir yerde muhafaza etmelidir.

Kahve: Kökboyasıgillerdendir. Kahve ağacı dediğimiz 4-5 metre yüksekliğindeki bir ağacın meyveleridir. Kavrulduğu zaman esmer bir renk alır ve hasıl olan kafein adındaki maddeden dolayı güzel bir koku kazanır. Kahvenin içinde azotlu, yağlı, şekerli ve madeni birtakım maddeler daha bulunur. Kahve taneleri kavrulup dövüldükten sonra sıcak şekerli veya şekersiz su ile karıştırılarak içilir. Beyini uyandırıcı bir tesir gösterdiği için uyku hallerinde, afyon gibi uyuşturucu maddelerle zehirlenmelerde, yarım baş ağrıları ile diğer sinirsel ağrılarda faydalı olur. Kahve yorulan beyini dinlendirir. Vücuda kuvvet ve çeviklik verir. Kafein kalbi kuvvetlendirip damarlarda kan dolaşımını kolaylaştırır. *Çok kullanılması insana sinirlilik ve uykusuzluk vereceği için zararlıdır. Kahve küçük çocuklara, kan tazyiki yüksek olanlara yaramaz. Şekerli, az şekerli, orta şekerli veya şekersiz olmak üzere içenlerin zevklerine göre pişirilir. Kabızlık yapar. Kahve âdet edildiği gibi içilirse kan ve balgamdan olan rutubeti giderir. Zira kurutucudur, felce ve mafsallara yaralarına faydalıdır. Ud ve anber ile kullanılmalıdır. Fikri kuvvetlendirir, zihni açar, nezlelere ve*

rutubetten olan öksürüklere faydalıdır. Çok içmek düşünce ve baş ağrısı getirir. Basurlu kimselere zararlıdır. Islahı şeker veya badem yağı iledir. Safrası olanlar kahveyi az içmelidirler.

Kakao: İlmi adı “theobroma cacao”dır. Bunun adına Hint Bademi de derler. Kakao tanelerinin terkinde nişasta, azotlu maddeler ve Kakao Yağı dedikleri meşhur bir yağ vardır. Kakaodaki kafein insan sağlığına tıpkı kahvede olduğu gibi tesir eder. Theobromine maddesi de idrarı söktüren, vücuttan zehirleri dışarıya atan ve böbreklerdeki iltihabı gideren bir ilaçtır. Böbrek hastalıklarında kullanılır.

Kambil Otu: Yaralara özsuğu sürölür. Kulak iltihabında kulağa damlatılır. Nefes darlığında ve akciğer iltihabında idrar yolu iltihaplarında faydalıdır.

Kanarya Otu: İlmi adı “stellaria media” olup, karanfilgillerdendir. Sapı yüksek, kökü uzun, yaprakları yeşil sarı bir bitkidir. Sert bir kokusu vardır. Söktürücü ve buruşturucu olması dolayısıyla amelde, dizanteride, kanamalarda 10 gram yaprak, yüz gram suda haşlanarak kullanılır. Romatizma ve hummalarda da iyi gelir. Kadınların âdetlerini kolaylaştırır, ağrılarını dindirir, âdet günlerinin düzenli olmasını sağlar.

Kanser Otu: Bir metre yüksekliğinde beyaz ve menekşe reğinde, çiçeği olan bir bitkidir. Kökü dış ağrılarında kullanılır. Taze yaprakları romatizma, siyatik ve

baş, yarım baş ağrılarında lapa yapılarak ağrıyan yere konur. Zeytinyağı ile hal edilip merhem kıvamına getirilen kökü, uyuz ve bilhassa cilt hastalıklarında sürülür.

Kaplanboğan: İlmi adı “aconitum nepellus” olup, düğünçiçeğigillerdendir. *Çiçeğinden bal yapan arının balı zehirler. Bu ballara deli bal denir. Bu çeşit zehirlenmelerde ya bir kaç yumurta sarısı veya gıcıkla-mak suretiyle kusturmak lâzımdır. Ayrıca bol kahve içirmeli, yakında eczane varsa götürüp iodure potasium alıp içirmelidir. (Reçete ile kullanılır.)*

Kara Günlük: Kara günlük ağacının anavatanı Güneybatı Anadolu’dur. Muğla ilimizde yetişir. Dünyada da kara günlüğe nadir olarak rastlanmaktadır. Rodos ve Suriye’de bulunduğu bildirilmektedir. Mart ve Ekim ayları arasında ağacın gövdesine bıçaklarla uzunlamasına yaralar açılır. Bu yaralar 15-20 günlük aralarla tazelenir. 3-4 yara yapıldıktan sonra sıgala yağı ve yamia denilen balsam gövde üzerinde oluşmaya başlar. Sıgala yağı da ilaç olarak ve parfümeri sanayisinde koku tespit edici olarak kullanılır. Sıgala yağı haricen iyi bir mikrop öldürücüdür. Uyuz, bit, mantar gibi deri hastalıklarında sürmek suretiyle tüketilir. Dahilen kullanılırsa göğsü yumuşatır ve balgam söktürür.

Kara Kekik, Zahter, Karabaşkekik: 50 cm boyunda, Temmuz Ağustos aylarında pembe çiçekler açan, çalı görünüşünde bir bitkidir. Bütün Anadolu’da

yayılmış bir türdür. Çay veya kahve gibi içilebileceği gibi, kahvaltılık olarak da kullanılır. Dahilen uyarıcı olup, haricen antiseptik yani mikrop öldürücü etkisi vardır. Basit yaralarda kullanılabilir.

Karabaş, Lavanta Çiçeği: Yaz aylarında koyu mor renkli çiçekler açan, 50 cm boyunda, çalı görünümünde, lavantagillerden bir bitkidir. Kokusu güzel değildir. Akdeniz iklimi bitkisi olduğundan, bu iklime sahip ülkelerde ve yurdumuzda da Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişmektedir. Karabaş otunun toprak üstü kısımları bitki çiçekliken toplanıp kurutulur. İlaç olarak faydalanmak için kurutulmuş bitki suyla kaynatılır. Yine çiçekli bitkiden su buharı damıtması ile karabaş otu yağı elde edilir. Yakıcı lezzette, sarımsı bir sıvıdır. Uçucu yağında taşıdığı maddeler sebebiyle, ağrı kesici, yatıştırıcı, balgam söktürücü, dahilen idrar yollarında, haricen basit yaralarda mikrop öldürücü etkileri bilinmektedir. Bilhassa sinirsel baş ağrısı, uykusuzluk ve yüksek tansiyon gibi şikâyetlerde daha etkilidir. Yaralarda mikrop öldürücü etkisi vardır. Deriyi lavanta yağı ile ovma k sivri sinekleri kaçıır.

Karabiber: Anavatanı olan Hindistan ve Doğu Hint adalarında üretilmekte ve tropikal ormanlarda yüksek rakımlarda yetişmektedir. Bilinen acı baharat olarak kabul edilebilir. Bu sebeple iştah açıcı etkisi vardır. Sindirimi kolaylaştırır ve barsak gazlarını giderir.

Haricen ağırlı kasları ovmak suretiyle kullanılır. Buruna çekilirse aksırtır.

Karabiber Ağacı: İlmi adı “piper”dir. Kısa boylu bir ağaçtır. Hindistan’da yetişir. Yaprakları yumurta biçimindedir. Meyvası olan biber tohumu önce yeşildir, sonra kırmızı, daha sonra ise siyah olur. Karabiber yemeklerimize çeşni, tat ve lezzet vermek, iştahı açmak için kullanılır. Diğer bitki olan biberlerle alâkası yoktur. Karabiber soğan ve bal ile merhem haline getirilir, saç dökülen yere sürülürse, dökülmesini önler. Karabiber zeytinyağı ile kaynatılır, elde edilen mayiden içilir veya azalara sürülürse iyi gelir. Felç, el ve ayak titremelerini giderir. Koyun sütüne karabiber ilâve edilerek içilirse erkekliği artırır, tıkanık damarları açar, yüze kan gelir.

Karaçalı, Çalídikenı, Karadiken: Disk şeklindeki esmer meyveleri ve yaprakları taze olarak kullanılır. İdrar söktürücüdür. Taze yaprakları cerahat toplamak amacıyla çıbanlar üzerine sarılmaktadır.

Karakafes: Mayasıl otu adı da verilir. İlmi adı “symphytum” olup, sığirdiligillerdendir. Karakafes çayır-larda, dere boylarında yetişir. Sapları bir metre boyun-da geniş ve budaklıdır. Kökün kalın iç tarafı beyaz, dışı siyahtır. Çiçekleri beyaz, kırmızı ve sarıdır. 20 gram karakafes kökünün bir litre suda haşlaması yapılarak kan tükürme ve kan kusmalarda, amel ve öksürüklerde yu-muşatıcı olarak içilir. Bu haşlama ile yüz masaj yapılırsa

buruşuklukları düzeltir. Bunun taze yaprakları tahta kurusu olan deliklerin etrafına konursa, tahta kuruları derhal çıkar ve kaçarlar. Haşlaması boğaz ve bademcik iltihaplarında gargara yapılır.

Karakafes Otu: 0,5-1 metre boyunda, dere boyları ve çayırlarda rastlanan, yaz başında beyaz, pembe veya sarımsı renkli çiçekler açan ottur. Orta Avrupa, Balkanların Kuzeyi ve Kuzey Anadolu'da yetişmektedir. Bitkinin kökleri topraktan sökülerek, temizlenir ve kurutulur. Öksürüklü hastalıklarda, haricen ise meme çatlaklarında ve hafif yanıklarda faydalanılır. Doku, kemik ve kıkırdak büyümesini dahilen ve haricen kullanıldığında süratlendirmektedir.

Karamuk, Sarıağaç: Yaz sonlarında siyah renkli meyveleri olan, sarı çiçekli 2 metrelik bir çalıdır. Balkanlar ve özellikle Kuzey Anadolu'da yaygın bir türdür. Kurutulmuş kökleri suda kaynatılarak içilir. Bunun yanında meyvesi mayhoş, ekşi tadıyla oldukça lezzetlidir.

Karanfil Çiçeği: Pembe, beyaz, türlü türlü renklerde çiçekler açan güzel kokulu bir bitkidir. Karanfil çiçekleri kokulu bir şurup yapılarak ateşli hastaları terletmek ve bu suretle ateşlerini düşürmek için kullanılmıştır.

Karanfil Kökü: İlmi adı "geumurbanum"dur. Rutubetli, gölgelik yerlerde yetişen sarı çiçekli bir bitkidir. Kökünde karanfil kokusu vardır. Bu bitkiyi ilkbahar

ve yaz aylarında toplayıp gölgelik bir yerde kurutmak lazımdır. 60 gram karanfil kökü bir litre suda haşlanıp, günde birkaç çorba kaşığı içilirse ishali keser, mide ve bağırsaklardaki bozuklukları giderir. Lezzeti acı olduğu için iştahı açar, sinirlere kuvvet verir, ağrıları teskin eder.

Karbonat: İlmi adı “sodyum bicarbonate”dır. Ağızdan az miktarda alınırsa mide asidini fazlalaştırıp iştahı açar. Biraz fazlası ise midenin ekşiliğini giderir. Karbonat mide asidi ile temas edince bir yandan tuz, öte yandan da karbon gazı hasil olur. Bundan dolayı mide ve oniki parmak bağırsağı ülserinde ekşiliği kaldırarak mide ağrılarını teskin eder. Karbon gazı da mide iç zarının hissini uyuşturarak ağrıların sükunete geçmesine yardımcı olur. Fakat gaz çok olursa mide duvarını gerdirerek ülserin kanamasına sebep olabilir. Şeker hastalığı komasına karşı fazla miktarda karbonat verilmesini tavsiye ederler. Karbonat karaciğer, safra ifrazatını artırır. Ağır ve çok yenilmiş bir yemekten sonra mide-deki dolgunluk ve ekşimleri bir miktar karbonat ile düzeltmek kabildir. Bazı mide dolgunluklarında karbonat, limonata ile karıştırılarak köpüklü bir gazoz şeklinde içilir.

Kargabüken: Uzakdoğu ve Hindistan’da, ayrıca Kuzey Avustralya’da kendi kendine yabancı olarak yetişmekte ve ilaç elde etmek üzere yetiştirilmektedir. 10 metre kadar yüksekliğinde sarımsı beyaz çiçekli, küçük

portakal şeklinde meyveleri olan bir ağaçtır. Kargabükenin portakala benzeyen üzüksü meyvelerinin olgun tohumları kullanılır. Tohumlar tam olarak olgunlaştıktan sonra meyveler toplanarak güneşte kurutulur. Ardından her bir meyvenin etli kısmına gömülmüş en fazla 5 tane bulunan tohumlar meyveden çıkarılır ve bir müddet daha kurumaya bırakılmak suretiyle ilaç maddesi elde edilmiş olur. Kullanılacağı zaman toz haline getirilir. En önemli etkisi yeterli dozlarda refleksleri arttırarak kasılmalara sebep olmasıdır.

Uyarı: Son derece zehirli olduğundan çok dikkatli kullanılmalıdır. Beyine etki ile solunumu uyarır, kalbi yavaşlatır ve tansiyonu düşürür. Renk ayırma yeteneğini arttırır. Acı olması sebebiyle iştah açıcıdır. Kuvvet verici ve afrodizyak yani cinsel istek ve gücü arttırıcı olduğu bilinmektedir. Kilo aldırıcı olarak, alkolizm ve sebep olduğu bazı hastalıklara karşı, ayrıca idrar kaçırma şikayetinde kullanılabilir. Sinirsel mide kramplarında ağrıya olan duyarlılığı azaltarak fayda sağlar. Bazı zararlı hayvanların yok edilmesi için yiyeceklerine karıştırılır. Zehirlenme belirtileri kusma ve kasılmalardır. İnsanda 75 mg. öldürücü miktardır.

Karnıyarık Otu: 20-30 cm boyunda, kurak kumluk ve taşlık bölgelerde bulunan, Nisan Ağustos aylarında esmer renkli çiçekler açan, tüylü, otsu bir bitkidir. Bütün Avrupa, Asya ve Anadolu'da yaygın bir türdür. Meyveler tamamen olgunlaştıktan sonra toplanır

ve tohumları alınır. 23 mm.lik tatsız ve kokusuz taneleridir. Tohumlardan suyla karıştırılıp içilmek suretiyle faydalanılır. Müsilaj kalın bağırsakta su çekerek mekanik bir müşhil olarak etki yapar. Özellikle İtalya'da iyi bilinmektedir.

Karpuz: İlmi adı “citrullus vulgaris”tir. Kabakgillerdendir. Soğuktur. Hummayı ve gün aşırı tutan sıtmayı önler. İdrarı söktürür, mesaneyi temizler. Ravendiye karpuz suyuna ıslatıp içilecek olursa su toplanmasına faydalıdır. Bal ve zencefil ile birlikte yenirse balgamı keser. Sütle yenirse sevdayı atar. Kabukları alına konulursa göze inen nezleyi önler. Meniyi çoğaltır, cimayı arttırır, deri üzerindeki kirleri temizler, rutubet ve soğuklardan olan hastalıkları giderir.

Kartopu Ağacı, Dağdığan Ağacı, Gilaburu Ağacı: 2-3 metre boyunda, sulak yerleri seven, Mayıs Temmuz ayları arasında beyaz renkli çiçekler açan, kırmızı küre şeklinde meyveleri olan bir ağaçtır. Avrupa, Balkanlar ve Orta Anadolu'da bulunmaktadır. Ağacın gövde kabukları ve yapraklarından suda kaynatmak suretiyle faydalanılır. Meyveler ise yemiş olarak yenebileceği gibi, sıkılarak suyu çıkarılabilir veya 1 ay süreyle suda bırakılarak bu su kullanılabilir.

Katran Ağacı: İlmi adı “ledrus libani”dir. Antepfıstığıgillerden olup, ezip kaynatılarak elde edilen suyundan içilirse içte ve dıştaki yaraları iyi eder. Gül veya

zeytinyağı ile kaynatılıp, suyu saçlara sürülürse dökülmesini önler. Meyveleri bal ile macun yapılır ve yutulursa göğüs ağrılarına ve öksürüğe iyi gelir.

Kavak Ağacı: İlmi adı “populus” olup, söğütgillerdendir. Ak kavak, titrete kavak, kara kavak gibi çeşitleri vardır. Yaprakları geniş ve yaprak sapları uzundur. Tomurcukları dövülüp, iç ve kuyruk yağı ile hal edildikten sonra kavak merhemi yapılır. Bu merhem bütün yaralara kullanıldığı gibi bilhassa sancılı ve şiş basur memelerine sürülerek sancısı dindirilir. Bundan başka kavak ağacı kabukları yakılarak elde edilen kömür huse gelir ki, diş tozlarının terhibine girer ve mide gazlarına iyi geldiğinden mide hastalıklarında karbonatla birlikte yemeklerden sonra birer kaşık alınır. Kabukların ve meyveleri kaynatılarak günlük veya mesteki ile içilirse, içteki yaraları şifaya kavuşturur. Soğuk olarak içilirse kan tükürmeyi keser. Bu ağacın kökünden iç yağı ile merhem yapılır, siğil üzerine konursa körletir.

Kavun: İlmi adı “cucumis melo” olup, kabakgillerdendir. Tabiatı soğuk ve yaştır. Tatlı kavun hararet vericidir. İdrarı söktürür. Karında ve böbrekte olan taşları eritmeye ve düşürmeye faydalıdır. Benzi saflaştırır, durulaştırır, çok yenirse midneyi gevşetir. Midneyi ifsat edebilir. Çünkü midede hangi artıklar bulursa onun şeklini alır. Kavun midede fesatlık yapsa zehir gibi olur. Bu taktirde bal-sirke şerbeti içip kusmak lâzımdır. Yemek arasında yemek doğru değildir. Veba salgınında

kavun yememek lâzımdır. Kavunun çekirdeğini dövüp su ile karıştırarak suyu içilse eski öksürüğe ve göğüs ağrısına faydalıdır. Ciğer tıkanıklıklarını açar. Meniyi artırır, kumları döker, böbrekleri yağlandırır. Et pişirilirken kabuklarından bir miktar atılacak olursa et pişer. Çekirdekleri yenirse, iç yaralarını iyi eder ve idrar söktürür. Hadis-i Şerifte, “Yemekten evvel kavun yenirse karnı yıkar, hastalıkları giderir.” buyurulmuştur.

Kayın Ağacı: Akgürgen, Kızıl ağaç da denir. İlmi adı “fagus”tur. Kayın ağacının odununun sirke ile taktirinden yakıcı bir madde çıkarılır. Diş ağrılarında bir pamuğa batırılıp dişin çürüğüne konur. *Bu kreosot, yakıcı bir madde olduğundan çürüğe konarken dişetlerine değmemelidir.* Kreosot, doktor reçetesiyle verem ve müzmin bronşitlere de verilir. Kayın ağacının kaynama-sıyla suyu yüzdeki lekeleri, çilleri çıkarır, aynı zamanda kılını düşürücüdür. Bu sudan peynir kurtları kaçarlara.

Kayısı: İlmi adı “prinus armeniada”. Gülgillerden olup, tazesı safrayı arttırır. Kurusu safrayı keser, kanın hiddetini teskin eder. Midede hangi artığı bulursa ona döner. Tazesinin ve kurusunun zararını şeker ve anason giderir. Çekirdeğinden 3,5 gram içildiğinde soğulcanı öldürüp düşürür. *Fazla yenirse kanı beyazlaştırır ve sulandırır, zararlıdır.*

Kayışkiran: İlmi adı “onnis arvensis”tir. İlâç olarak kullanılan yeri köküdür. Bu kök çay gibi haşlanarak

sıcak sıcak içilirse vücudu terletir, idrarı söktürür. Bu suretle birçok hastalıklarda vücutta toplanan zehirlerin deri ve böbrek yollarından dışarıya atılmasına yardım eder. Kayışkıran çok defa aynı tesiri haiz diğer bitkilerle beraber karıştırılıp kullanılır.

Kaymak: Tabiatı sıcak ve yaştır, şekerle yenilirse sesi güzelleştirir. Balla yenilirse, zatülcenp ve zatürreye faydalıdır. İnsanı şişmanlatır. Yılanın soktuğu yere sürülürse faydalıdır. Şeker ve bademle yenirse öksürüğü giderir. Boğazın sertliğini ve hastalıklarını da iyi eder. Kaymakla cılız vücut ovulursa şişmanlatır. Yaralara sürülürse iltihabı temizler.

Kebabiye: Kuyruklu biber de denir. Ağızda çiğnenir. Tenasül uzvuna sürülürse cinsi münasebette karı koca arasında daha çok zevk verir. Ağızda çiğnenmesiyle ağızdaki yaraları giderir, dişetlerini kuvvetlendirir, sesi açar. Karaciğerin tıkanık damarlarını açar. İdrar yolu iltihaplarını temizler, kumları eritir. Beşer - onar gram kaynatılarak mesteki ile içilir.

Keçiboynuzu: İlmi adı “caretonia siliqua” olup, erguvangillerdendir. Yenirse bedeni şişmanlatır, hazım edildiğinde kan yapar. Çekirdeği ile birlikte yenirse fitiği giderir. Pekmezle birlikte yenirse idrar söker. El ve ayaktaki siğiller ovulursa giderir. Ham olanı, süt içine atılırsa leziz bir yoğurt meydana gelir. Erkekliği arttırır. Müzmin öksürüğü giderir, kokmuş ahlatları ishal ederek

atar. Sütle yenmelidir, aksi halde gaz yapar. Göğüs ağrılarına faydalıdır. Mideye kuvvet verir. Çekirdekleri dövölüp de lapa yapılarak vücuttaki şişkinlikler üzerine konursa giderir. Makat çıkmasını önler, kanamayı keser. Tazesi ishal, kurusu kabızlık yapar. Eğer tazesini söküp sülüklere sürseler düşmeyen sülüğü derhal düşürür. Çekirdeğini döverek suyla kaynatıp yaralara sürülse gayet faydalıdır.

Kehribar: Kehlibar veya kehlübar da denir. Beyaz, sarı ve kıız olmak üzere üç çeşittir. Siyahı dahi bulunabilir. Madeni, neft yağı gibidir. En iyisi sarı, şeffaf ve berrak olanıdır. Bütün nezlelere, saraya, kalp sektesine, hunnaka ve rahim kanamalarına faydalıdır. Kanamayı durdurur, meniye arttırır. Zorla bevl edenlere faydalıdır. 15 gram kehribarı dövüp soğuk su ile içildiğinde, hafakanı giderir, kan tükürmeyi ve kusmayı önler. Midedeki artıkları giderir. Zehirlenmelere faydalıdır. Sakız ile mideye kuvvet verir. İki buçuk gram kehribar, soğuk su ile içilirse kalp çarpıntısına karşı iyi gelir. Tükürmeyi keser, mesteki ile de mideye kuvvet verir. Bal ve soğanla merhem yapıp, saçlara sürülürse dökülmesini önler. Zeytinyağı ile kaynatılarak elde edilen mayiden içilir veya ovularak sürülürse azaların uyuşmasını, felçli el ve ayak titremelerini izale eder. Mersin yaprağı suyu ile mayi halinde vücuda sürülürse terlemeyi keser.

Kekik: İlmi adı “thymus vulgaris”tir, ballıbabagillerdendir. Yaprakları yumurta şeklinde, güzel kokulu,

pembe - beyaz çiçeklidir. Bilhassa yemeğe koku ve lezzet vermek için kullanıldığı gibi, hazımsızlıklarda, mide gazlarının atılmasında, kulunçlarda, ciğer nezlelerinde, 40 gram kekik bir litre suda haşlanarak kullanılır. Bu bitkiyi, yaz aylarında toplayıp, demet yaparak gölge bir yerde kurutmak lâzım gelir. Çay gibi içilirse yelleri dağıtır. Kimyon ve sirke ile kaynatılıp gargara yapılırsa diş ağrılarını teskin eder. Bal ile macun yapıp yenirse soğuktan olan öksürüğü keser. Kaynatılarak suyu hamamda egzama veya uyuza sürülürse şifa verir. Mide bulanmasını giderir. İştahı açar. Mideyi balgamlardan temizler. Kaynatılan suyu bal ile içirilirse bağırsaklardaki parazitleri düşürür. Mide, akciğer ve göğüs soğuklamasını alır. Beşer gram kekik, sirke ve birazcık da tuz ile içilirse, balgamı çıkarır, hafızayı kuvvetlendirir, kalp sancısına iyi gelir. Kekik esansı çürük dişe konduğu zaman diş ağrılarını teskin eder. İçine kekik atılmış sıcak su ile yapılacak banyoların romatizma ağrılarına gayet iyi geldiği görülür. Resulü Ekrem bir gün kekik otuna rast geldi. Kekik otu, Resulü Ekrem'e nida ederek dedi ki: "Ya Resulullah, beni al! Seni hak peygamber olarak gönderen Allah'a yemin ederim ki, hiçbir hastalık olmadı ki, bende onun şifası bulunmasın." Yine başka bir hadiste, "Evlerinizi kekik otu, mürsafi ve yavşan otu ile tutsüleyin." buyurulmuştur.

Kendir: Günlük de denir. Zayıf olan mideyi kuvvetlendirir. Soğuktan olan hafakanı giderir, kusmayı

önler, sakız gibi çiğnenirse baştan balgamı giderir. Taun zamanında buhur yapmakla bu illeti giderir. Eğer ağzda çiğnenirse rutubetten olan eski öksürüğü giderir. Cimanın zevkini arttırır. *Fazla yenmemelidir. Çok yendiğinde cüzzama yakalanmayı kolaylaştırır. Alaca illetine müptelâ eder.*

Kenevir: İlmi adı “cannabis sativa” olup, kendirgillerdendir. Yaprakları at kestanesi yapraklarına benzer. Çiçekleri salkım şeklinde sarı renktedir. Bir, bir buçuk metre yüksekliğinde olur. *Kokusu baş ağrısı yapar ve kusma getirir.* Yapraklarının haşlaması müzmin romatizmalarda, tuzlu balgamlarda günde bir iki bardak içilir. Kenevir tohumundan on tanesini dövüp bal şerbeti ile içildiğinde, balgamı söktürür, mideyi gevşetir, iştihayı giderir. Sülüklere vurulsa düşmeyen sülükler derhal düşer. Sürüldüğünde yüzde olan kan lekelerini giderir. Yaprığı dövülüp arpa unu ile karıştırılarak balgamdan olan şişlere yakı yapılsa faydası görülür.

Kereviz: İlmi adı “aprum graveolens” olup, maydanozgillerdendir. Yenirse ağız kokusunu güzelleştirir. Guddeleri açar ve terletir. Ağrıları sakinleştirir, yelleri yumuşatır ve giderir. Öksürüğü keser. Ciğer, dalak, böbrek ve mesaneye faydalıdır. Kaynatılıp suyu içilirse mide suyuna ve idrar zorluğuna iyidir. Böbrek ve mesanede olan taşları parçalayıp çıkarır. Cimayı ve şehveti arttırır. *Saraya, akrep sokan kimseye zararlıdır.* Tohumunu yemek yan ağrılarına iyidir. Hıçkırığı giderir.

Hamile kadınlara yemeleri tavsiye edilir. Kereviz ve turp ezilerek suyu bir gece soğukta bırakılarak günde üç defa birer bardak içilir, yine siyah nohutla kaynatılıp aynı şekilde içilir ve bu şekilde içmeye en az kırk gün devam edilirse böbrek ve mesanede ki kumları eriterek giderir.

Kestane: İlmi adı “catanea vulgaris”tir. Kayingillerdendir. Kestane ağacının çiçekleri beyaz ve kırmızıdır. Besleyicidir. Kabukları ateş düşürmek ve sinirleri yatıştırmak için haşlama yapılarak çay gibi içilir. Barsak kolitine, kan tükürmeye ve midenin rutubetine faydalıdır. Mutedildir. İdrar zorluğunu önler. Gıda bakımından zengindir. Cimaya kuvvet verir. Kabız yapıcıdır. Zehirlerle faydalıdır. Rengi güzelleştirir. *Mide suyuna ve yele iyi gelmez.*

Keşkek: Kaz eti keşkekle birlikte yenirse fitiği kaynatır. Böbrekleri yağlandırır. Yemeklerin en kuvvetlisi ve gıdalıdır. Şişmanlatır. Bakla unu ile lapa yapıp, yara olmuş memelerin üzerine konursa iyi gelir. *Bayatını yemek doğru değildir.* Sinirleri kuvvetlendirir ve kanı çoğaltır. Erkekliği artırır.

Keten: 30-35 cm yüksekliğinde, yaz aylarında mavi renkli çiçekler açan bir bitkidir. Ketenin anavatanının Anadolu ve Batı Asya olduğu düşünülmektedir. Bitkinin yabanişine pek rastlanmayıp hemen tamamı yetiştirilir. Avrupa, Balkanlar, Ortadoğu ve ülkemizde yetiştirilmektedir. Marmara, Ege, Karadeniz ve İç Ana-

dolu bölgeleri Türkiye’de keten ekiminin yoğunlaştığı alanlardır. Keten bilindiği gibi iplik elde etmek üzere lifleri, beziryağı yapmak ve tıbbi amaçlarla kullanmak üzere tohumları için ekilir. Haziran ayında keten hasadı yapıldıktan sonra, kapsüller dövülerek tohumları çıkartılır. Yassı, bir ucu kunt, diğer ucu sivri oval tanelerdir. Toz haline getirilerek dahilen, lapa şeklinde ise haricen kullanılır. *Müşhil olarak keten kullanıldığı zaman içerdiği müsilağın bağırsakta şişmesini kolaylaştırmak için yanında 2 bardak su içilmeli ve bağırsağı tahriş etmeyecek çorba veya püre şeklinde karbonhidratlı diyetle geçilmelidir.* Beziryağı, keten tohumlarının kavrulup, ezildikten sonra, torbalar içinde sıkılmasıyla elde edilir. Esmer renkli, kendine has ağır kokulu, kolaylıkla kuruyan bir yağdır. Keten tohumlarında bulunan müsilağ, bağırsakta su çekip şişerek mekanik müşhil olarak tesir eder. Ketenin bu etkiyi göstermesi biraz zaman alır, fakat tahriş yapmama gibi önemli bir avantaja sahiptir. Ayrıca içerdiği yağ da müşhil yapıcı etkiye destek sağlar. Hafif sindirim sistemi tahrişlerinde ve anjinlerde gargara olarak faydalanılır. Lapa şeklinde tülbent içinde göğse konan keten tohumları öksürüğü yumuşatır.

Kılıç Otu: İlmi adı “hypericum perforatum” olup, Mayasıl Otu, Yara otu, Koyunkıran, Binbir Deli ve Bira Çiçeği adlarıyla da anılır. Kuru topraklarda ve yol kenarlarında yetişir. Yüksek dağlarda bulunur. Beş yapraklı olup, güzel sarı çiçekleri vardır. Dağlarda yetişen

çeşidi en makbul olanıdır. Kılıçotugillerdendir. Göğsü yumuşatmak, öksürüğü kesmek, mideyi düzeltmek, ıştırakmak için kullanılır. Böbrek ve idrar yolları hastalıklarında faydası vardır. Gebelik esnasındaki kusmalar da iyi gelir. Çay gibi haşlanarak kullanılmaktadır. Filizlenmiş uçları (70 gramı bir litre suda) haşlanmak suretiyle içilecek olursa barsak kurtlarının düşürülmesine ve yaraları iyi etmeye yarar.

Kına: Elde edildiği ağacın ilmi adı “lowsonia alpa”dır. Kına ağacının yapraklarından elde edilir. Kınadan yapılan lapalar dolamalı parmaklara konur, bu lapalar hem sancıyı keser, hem de dolamayı geçirir. Kına yaprakları kurutulup, toz haline getirildikten sonra çorap içlerine konursa ayak terlemelerine mani olur. Kına, mayalı hamur ve tereyağı eşit miktarda lapa haline getirilip, guatrın üzerine bağlanırsa yavaş yavaş eritir. Kına, tuzsuz tereyağı ile lapa yapıp uyuz ve egzamaya sürülürse giderir. Kaynatılarak yanıklar pansuman yapılır. Sıcak olarak da ağız gargara edilirse ağızdaki yaraları ve çatlakları iyi eder. Kına kaynatılıp, suyu içilirse sarılığa, idrar zorluğuna şifa verir. Kumları döker, gastrit ve kolikte karşı şifa verir. Tabiatı mutedildir. Çocuklar çiçek çıkarmaya başlayınca kınayı karıştırıp, ayaklarının tabanına sürülse gözde çiçek çıkarmayı önler. Çocukların alnına yakı yapılsa gözlerine inmeyi önler. Yaş keşniç suyu ile karıştırılıp, vurulduğunda ateşte yanan kısma çok faydalıdır. Hadis-i şerifte, “Kınaya devam ediniz.

Şüphesiz ki, saçınızı başınızı parlatır, kuvvetleştirir. İnsanın bedenine kuvvet verir, kabirde şahitlik yapar.” diye buyurulmuştur.

Kırlangıç Otu: Siğil Otu da denir. İlmi adı “claciu flavum” olup, gelincikgillerdendir. Eskiden barsak kurtlarını düşürmek için kullanılırdı. *Az da alınsa baş dönmesi, kusma ve delilik yapar.* Bazı memleketlerde “Büyük Helile” de derler. Bu bitkinin sarı, altın renginde bir özsuyu vardır. Söylendiğine göre kırlangıçlar bu bitkiyi yavrularına gözlerini kuvvetlendirmek ve muhafaza etmek için verirmiş. Buna bakarak eski hekimler kırlangıç otunu göz hastalıklarında kullanmak istemişlerdir. Kırlangıç otunun öz suyu ellerde çıkan siğillere iyi gelir.

Kırmızı Pancar: Lapa yapılarak sıcak sıcak üzerine oturulacak olunursa, çirkin urları ve basur memelerini eritir.

Kızılçık: İlmi adı “cornus mas”tır. Kızılçıkgillerden olup, yemişinden yenilse; ishal ve barsak yaralanna iyi gelir. Safrayı keser, mideye kuvvet verir. Gazı önler. Ciğer hararetini söndürür. Yaprğını dövüp yaralara ekseler, yaralara iyi gelir.

Kimyon: İlmi adı “cumnium eyminum”dur. Maydanozgillerden olup, Akdeniz kıyılarında çok yetişir. Yaprakları yeşil, meyvası ufaktır. En çok kullanılan meyveleridir. Kimyon iştahı açar, hazmı kolaylaştırır.

Bağırsaklardan gazları izale eder, vücudu terletmek suretiyle zehirlerin dışarıya atılmasına yardımcı olur. Ayrıca bir de Karaman kimyonu vardır. Bu da öbürü gibi faydalıdır. Et pişirilirken bir miktar kimyon atılırsa eti eritir. Yağı, yel ve ağrılar olan yerlere sürülürse ağrıları giderir. Toplanmış kanı eritir. Kaynatılarak suyu ile yüz yıkanılırsa yüzü güzelleştirir. Kromititir, Bakla unu, zeytin yağı ve bal ile karıştırılıp lapa gibi yapılarak şişmiş hayalar üzerine bağlanır. Kimyon tozu iltihaplı yaralar üzerine konulursa şifa verir. Burun kanamalarında kimyon, sirke ile merhem yapıp, koklanır veya burun deliğine konur. Kimyon, sirke ve su kaynatılıp içilirse nefes darlığına karşı iyi gelir. Yelleri atar, rutubetleri kurutur. Kabız yapar, idrar zorluğu olanlara faydalıdır.

Kirpi: İlmi adı “erinaccus eurapaus”, kirpigillerdendir. Yağı yüze sürülürse yüzü güzelleştirir. Derisinden yakılarak elde edilen küllerinden iç yağı ile merhem yapıp, yaralar üzerine sürülürse yaralara şifa verir. Şişkinlik üzerine sürülürse eritir. Eti ile çocuk düşüren kadınlar belini ovarsa, çocuk düşürmeyi engeller denilir. Yağı ile ağrılı olan uzuvlar masaj yapılırsa, faydası görülür.

Kitre: Gevenden çıkarılan zamktır. 15 gram alınır, sıcak su içinde eritilerek nişasta, şeker ve badem ile birlikte yenirse, öksürüğe, göğüs hastalıklarına, bel sokuşluğuna ve böbrek hastalıklarına iyi gelir. Üzerine bir bardak süt içilirse vücudu şişmanlatır.

Kiraz: İlmi adı “prunus avium”dur. Gülgillerden-
dir. Kiraz ağacının kabuklarında kabız yapma ve ateş
düşürme hassası vardır. 40 gram kabuk bir litre suda
kaynatılıp içilirse bu tesiri pek güzel görülür. 15 gram
kiraz çiçeği bir litre suda on beş dakika haşlansa nezle
ve öksürüklerde göğsü yumuşatan iyi bir ilâç elde edil-
miş olur. Kirazın sapında idrarı söktürmek, sidik yolları-
nı temizlemek hassası vardır. Bu iş 60 gram kadar kiraz
sapını bir litre suda kaynatmakla olur. Hekimlikte kiraz
sapı, ayrık kökü, arpa, menekşe, mısır püskülü gibi bazı
bitkiler birbirlerine karıştırılarak, suyu çıkarılıp hastaya
içirilirse, idrar yollarındaki iltihapları giderir. *Midede
çabuk eridiği için yemek üzerine iyi değildir. Midede
hangi artığı bulursa ona döner. Çekirdeğiyle yemek
daha iyidir.*

Kişniş: İlmi adı “coriandrum sativum” olup,
maydanozgillerdendir. Akdeniz kıyılarında çok yetişen
bir bitkidir. Taze halinde iken gayet fena kokar. Kokusu
tahta kurusu kokusuna benzer. Kuruduktan sonra bu
kokusu gider. Tersine olarak kuru meyvelere gayet gü-
zel bir koku verir. Pembe renkli çiçekleri vardır, kullanı-
lan yeri ufak olan meyveleridir. Bunlar sonbaharda top-
lanır, gölge bir yerde kurutulur, Kişniş midneyi tembih
ederek iştahı açar, bağırsaklardan gazları atar. Baş ağrı-
larına ve bazı sinirlilik hallerine iyi gelir. Tenasül uzvunu
kuvvetlendirmek hassasını haizdir. *Fazlası dalgınlık ve
sarhoşluk verir.* Kişnişin 30 gramı bir litre suda çay gibi

haşlanarak kullanılır. Kurusu onar gram yenirse kalbi kuvvetlendirir, çarpıntıyı önler, tabiatı sıcak olan mideyi kuvvetlendirir. Kusmayı önler. Kekikle yenirse kanlı dizanteriyi keser. Pekmezele yenirse meniye çoğaltır ve kadınlara da iyi gelir. Bal ve zeytinyağı ile yenirse kurdeşen ve pamukçuğu giderir.

Kokulu Yonca: Lüfer çiçeği de denir. Çiçekleri kuruduktan sonra güzel bir koku alır. 10 gramının bir litre suda haşlaması ile göz ve kirpikler banyo yapılır.

Kudret Helvası: Dişbudağın gövdesinde yarıklar yapıldığı zaman bir özsu akarak helva gibi damla veya top şeklinde pıhtılaşır. Buna kudret helvası derler. Esas makbul olan kudret helvası ağacın gövdesinde pıhtılaşmış toplananlardır. Mutedildir. Harareti olan kimsenin öksürüğüne faydalıdır. 60 gram kudret helvasından yeteri kadar su ile şerbet yapıp içilirse ishal yapar. Arpa suyuyla sıtma tutanlara içirilirse, gayet faydalıdır. Çocuklara yaş başına 5 gram kudret helvası verilmekle, aynı tesiri elde etmek mümkündür. Kudret helvasını bir parça bal ile karıştırıp tatlı kaşığı ile yemekle bağırsaklarda devamlı bir yumuşaklık sağlamak veya dışarıya çıkmayı kolaylaştırmak mümkündür.

Kurt Otu: İlmi adı “tañaise”dir. Koyu yeşil, geniş yapraklı, itri kokulu, sık dallıdır. Bağırsak kurtlarını dökmek için 5-10 gram bir litre suda yapılan haşlaması,

bardak bardak içilir. 10 gram kurt otu, 150 gram suya konarak tenkiye yapılır.

Kuru Üzüm: Karaciğere faydalıdır. Kekikle yenirse vücudu şişmanlatır. Çekirdekleri alınarak karabiber konup yenirse böbrek soğuklamasını, sidiğın damla damla gelmesini önler, kumları döker. Kuru üzüm, yumurta sarısı, keten tohumu merhem yapılip, sert urların üzerine konursa urları eritir. Kan yapar. Günlük ile yenirse unutkanlığı giderir. Anason ile kaynatılıp badem yağı ile içilirse öksürüğü keser. İç yağı ile merhem yapılip çibanların üzerine konursa iyileştirir. Hadis-i şerifte, “Kuru Üzüm ne güzel taamdır, yemeğe devam ediniz. Safrayı izale edip, balgamı giderir. Ahlâkı güzelleştirir. Ağız kokusunu da güzel eder.” buyurulmuştur.

Kuş Üzüümü: Koyu renkli, küçük, çekirdeksiz üzümdür. Sedef çiçeğı ile kaynatılarak lapa yapılip, ağrıyan bacak, bel veya mafsallar üzerine sıcak olarak konursa ağrıyı keser.

Kuşkonmaz: İlmi adı “asparagus plumasus”, zambakgillerdendir. Yeşil sarımtırak çiçekleri vardır. Toprakta sürünen gövdesi, kökü ve tomurcukları kullanılır. Bitkinin gövde ve kök kısmını ilkbaharda toplayıp kurutmak lâzımdır. İdrarı çoğaltmak, idrar yollarını temizlemek ve hastalanan kalbin önündeki yükü hafifletmek özelliğine sahiptir. Bilhassa kalp hastalığından ileri gelen idrar azlıklarında idrarı söktürmek, vücudun el ve

ayak gibi organlarında hasıl olan şişlikleri önlemek için kuşkonmazdan istifade edilir. 20 gram kuşkonmaz, bir litre suda kaynatılarak çorba kaşığı ile içilir. Karaciğer şişmelerinde ve sarılıkta kuşkonmaz şurubundan 50 gram verilir. *Fazla alınır sa idrar yollarını tahriş ettiğinden itidal lâzımdır. Böbrek hastalığı olanlar kuşkonmaz yememelidir.*

Kuyruk Yağı: Koyunun kuyruğundan elde edilir. Kuyruk yağı ile uzuvlar ovulursa, uzuvları kuvvetlendirir. Siyah koçun kuyruğundan alınarak parçalar yapılır, üzerine akır karha veya zencefil tozu konarak üç gün içilmeye devam edilirse siyatikten kurtarır.

Kül: Resulü Ekrem (sallallahü aleyhi vesellem) Efendimizin, Uhut Savaşında mübarek başı yaralanıp, dişleri kırıldığında Hz. Ali (radiyallahu anh) bir kapla su taşıyor, Hz. Fatıma (radiyallahu anhâ) da mübarek kanını yıkıyordu. Baktı ki, kan durmuyor, bir parça hasır yakarak külünü yara üzerine koyarak kanı durdurdu.

Kükürt: Toz halindeki kükürt, göğsü yumuşatarak, nefes borularının ifrazlarını fazlalaştırır. Fazla alınır sa, ishal yapar. Romatizma gibi müzmin ve ağırlı hastalıklara da iyi gelir. Dışarıdan derinin üzerine merhem gibi sürülmek suretiyle kullanılacak kükürt, çıban, ergenlik, sebore gibi birçok deri hastalıklarına iyi gelir. Bilhassa uyuz dediğimiz bulaşıcı hastalıklara karşı çabucak şifa verir. Günde yarım gramdan bir grama kadar

ağızdan alınacak kükürt; göğsü yumuşatır, balgamı söktürür. 5-8 gram miktarı bağırsaklara yumuşaklık verir, daha fazlası *ishal yapar*. Deri hastalıklarında, vazelin, gliserin, arapsabunu, kireç suyu gibi maddelerle karıştırılarak deriye sürülür. Kükürtlü maden sularının şifalı tesirleri de kükürdün bu kıymetli hassalarından dolayıdır. Kükürt, uyuz ve temreye, terebentin ile sulandırılır ve sürülür. Nezleye karşı da tutsüsü yapılır.

L

Labada: İlmi adı “*rumex patlentia*”dır. Karabuğdaygillerden olup, memleketimizde bağlarda ve bahçelerde yetişen ve sebze gibi kullanılan bir bitkidir. Kökleri uzun ve kalındır. Labada mide ve barsak bozukluklarını düzeltir. İştahı açar, ishali keser, bağırsaklara hoş bir dolgunluk verir. Haşlamasını nezlede, âdet azlığında yeşil tohumunun kaynatmasını sabahları birkaç gün birer fincan içmek iyidir. Ayrıca, kaşıntılara da iyi gelir.

Laden: *Ladania* da denir. Ladengillerden olup, daha çok Girit adasında yetişen ve saç boyası olarak kullanılan bir bitkidir. Gülyağı ile karıştırılıp, kulağa damlatılsa kulak ağrısını giderir. Papatya yağı ile karıştırılıp, sürülerek kullanıldığında her türlü ağrıya iyi gelir. Öksürüğü ve çocukların başına sürüldüğünde nezlelerini

giderir. Mide üzerine yakı yapılsa mideye kuvvet verir. Kusmayı önler ve midenin rutubetini alır.

Lahana: İlmi adı “brassica oleracea” olup, turpgillerdendir. Birçok çeşitleri varsa da en çok beğenileni “Beyaz Lahana”dır. Hele göbekli lahanalar pek makbul sayılır. Bir de kırmızı lahana vardır. En ziyade kışın yenen sebzeler arasındadır. Vücuda kuvvet verir. En çok C vitaminini ihtiva eder. Kırmızı lahana sarılık ve safrakesesi için iyidir. Lahana haşlamasının suyu nezle ve öksürüğe iyi gelir. Meniyi çoğaltır, cimaya iştah getirir. Müzmin öksürüğü giderir, ishal yapar. Münasip şerbetlerle karıştırılıp, yılan sokan insana içirilirse faydası görülür. Suyu buruna çekilse burnun rutubetini alır. Çiğ yaprağı sirke ile yenilse tıkanıklığı giderir. Tohumu bal ile macun yapılsa şehveti tahrik eder. Siyatik ve mafsal ağrılarına karşı arpa unu ile lapa yapılarak sıcak sıcak bağlanırsa iyi eder. Yaraların ve şişliklerin tedavisinde faydaları çoktur. Yanıklara yumurta akı ile merhem yapıp sürülürse iyi gelir. Suyu buruna çekilirse baştaki hastalıklar temizlenir. Yenirse göz zafiyetine karşı iyidir. Suyu üzüm hoşafı ile içilirse sarılığa ve dalak şişkinliğine karşı faydalıdır. İdrar söktürür ve kadınların aybaşı faaliyetlerine karşı faydalı olur. Acı bakla suyu ile içilirse bağırsaklardaki kurtların dökülmesini sağlar. Lahananın suyu alınıp yarısı kalıncaya kadar kaynatılır, sonra şeker ilâvesiyle reçel haline getirilir ve bu reçelden birer parça

günlükle yutulursa soğuktan olan öksürüğe, göğüse, ses kısıldığına, balgama karşı faydalıdır.

Lâle: Zambakgillerden olup, lâle soğanı ile yetiştirilir. Lâlenin sapının uçları sivri, üstleri yeşil olarak çıkarlar. Lâle soğanı senede bir çiçek açar. Bu çiçek süs çiçeği olarak bahçelerde yetiştirildiği gibi kırlarda, bayırlarda yaban lâlesi, ağaçlık ve ormanlıklarda zarif mavi çiçekli dağ Manisa lâlesi ve seyrek çam altlarında zehirli kır lâleleri ve şakayık lâleleri olarak çeşitli şekillerde yetişir. Yaprakları ve sapları kalp hastalıklarında, kalbin atışının tanzimi ve tazyik şiryanıyı artırmak için kullanılır. Aynı zamanda idrar açıcıdır. 2 gram yaprağın 200 gram suda haşlaması yapılarak bir günde içilir. Şakayık lâlesinin yapraklarını birkaç gün suda bırakmalı ve bilahare çıkarılıp süzöldükten sonra yüze sürülmelidir. Böylece yüzdeki lekeleri çıkarır. Tuzlu balgam ve egzamada kullanılır. *Zehirli bir ot olduğundan içileceği zaman dikkat ister.*

Lâtin Çiçeği: Frenk teresi de denir. İlmi adı “tropaeolum”dur. Sarmaşık gibi sarılıp çıkan ve çiçekleri kukuleta gibi olan bir bitkidir. Taze yapraklarının haşlaması idrarı açar, iştah verir, iskorbüte iyi gelir.

Lavanta Çiçeği: İlmi adı “levandula officinalis”. Güzel kokulu, ufak mavi çiçekli bir bitkidir. Çiçekleri beyaz olan çeşitleri de vardır. Lavanta çiçeğini içeren kolonya ile friksiyon yapıldığı taktirde insan, vücudunda

kuvvet ve ferahlık duyar. Ateşli hastalara bu gibi friksiyonlar çok iyi tesir eder. Çamaşırlar için ufak torbacıklarla konur. Çamaşırlara geçen bu kokudan güveler hoşlanmazlar. Lavanta esansı da pire, tahta biti gibi böcekleri öldürür. Lavanta çiçeği ile çok güzel kokulu banyolar yapılır.

Limon: İlmi adı “citrus limonium” olup, turuncgillerdendir. Limon çiçekleri iç tarafı beyaz, dış tarafları kırmızı ve gayet güzel kokuludur. Vücuda ferahlık verir ve kanı temizler. Romatizma ağrılarına gayet iyi gelir. Limonda mikropları öldürmek, bulantıları izale etmek ve ishali kesmek hassaları vardır. Limon mikropları öldürür. İdrarı söktürüp, vücudu zehirlerin tesirinden kurtarır. İster sağlam, ister hasta olsun bütün insanların beslenmesinde pek büyük faydaları vardır. Büyüme çağında olan insanlar limondan pek ziyade istifade ederler. Gıda azlığından ileri gelen vitaminsizlik hastalıklarında limon derhal şifa verir. Limon suyu ile yapılacak olan gargara boğazda bademcikler üzerinde hasıl olan iltihapları iyi eder. Mideye kuvvet verir, yemeği hazmettirir. Ağız kokusunu giderir. Temreye sürseler giderir. Balgamı söktürür. Çiçeği, soğuktan olan nezleyi giderir. Tıkanıklıkları açar. Baş ağrısı, baş dönmesi ve göz karamasını giderir. Sevdadan olan yürek oynamasını giderir. Sıtmalılara limon yedirtmek gayet iyidir. Kabukları veya çekirdekleri zehirlenmelere karşı iyidir. Limon, kurutularak dövülür, bir o kadar da şeker ilâve

edilir, birer kaşık yutulursa; baş dönmesini, ağız kokusunu ve damar tıkanıklığını giderir. Kabukları, yaprakları ve çiçeklerinden alınarak bal ile macun yapılır, birer kaşık yutulursa kalbi ve ruhu ferahlandırır. Limon suyu ile cevherler silinirse parlar. Limon kabuklarının haşlama veya kaynaması içildiğinde kuvvet verir. Limon suyu boğaz yaralarında, yaraların üzerine tuz ile beraber sürülür, biraz yakarsa da faydası çoktur. Romatizmada birinci gün bir adet yemek ve yirmi beş gün her gün birer limon fazlalaştırmak üzere 25. gün 25 limon yemeli ve yine aynı minval üzere her gün azaltmak suretiyle, 25. gün bir limona inmeli. Limon suyu aynı miktarda portakal suyu ile karıştırılıp, içine biraz gliserin koyup halledilerek, yüze sürülürse güneş yanıklarına çok iyi gelir. Limon kolonyası hasta kolonyasıdır.

M

Mahmude: Bingöz otu da denir. İlmi adı "convulvulus siammonia" dir. Safrayı çıkarır. *Mizacı sıcak olan ihtiyarlar, çocuklar, kalbi zayıf ve hafakanı olanlar bunu kullanmamalıdır. Çok soğuk ve çok sıcak günlerde de kullanılmamalıdır.* Bir elma veya ayvanın içini oyup, mahmude doldurduktan sonra kapağını kapatıp, ağaç ile çivilenir, üstünü hamur ile sıvadıktan sonra ekmek pişecek kadar fırında bıraktıktan sonra kullanılır. Mideye

kuvvet verir, bağırsakların rahatsızlıklarını ve kabızlığını giderici olarak kullanılır. Sıcak şeylerle kullanmak iyidir. *Pek sıcak olarak dövülmemelidir.* Akrep soktuğunda sürülmesi ve içilmesi iyi gelir. *Hamile kadınlar katiyyen içmemelidir.*

Marul: İlmi adı “lactuca”dır. Bileşikgillerden olup, uzun ve yeşil yaprakları vardır. Bu yaprakları bitkinin ortasına doğru gittikçe ufalıp tazeleşerek, bir göbek teşkil eder. Marulun birçok çeşitleri vardır. Bir çeşit marul vardır ki, bundan çıkarılan özsu, süt çocuklarının göğsünü yumuşatır. Öksürüklerini keser. Bu bakımdan maruldan yapılan şuruplar, çocuk hekimliğinde tesirli bir ilaç olarak kullanılır. Marul yenirse uyku getirir. Tohumu yutulursa dimağı hastalıklardan kurtarır. Deliliğe iyi gelir, idrarı söktürür. Marul suyu arpa suyu ile lapa yapılır, ağrıyan gözün üzerine konursa ağrısını teskin eder. Sirke ile salatası yenirse safradan doğan baş ağrısını teskin eder. Altışar gram tohumundan yutulursa ihtilâm olmayı önler. Şehveti keser. Susuzluğu giderir. Uyuyamayanları uyutur. Hanımların sütünü çoğaltır.

Mantar: Yüz bin kadar çeşidi bulunan bir bitkidir. Mantar suyu göze damlatılırsa gözü cilalandırır. Tirmizi’de, “Üç, beş veya yedi mantar alıp, onları sık-tım. Suyunu bir şişeye koydum. Bu suyu göz ağrısından muzdarip olan cariyemin gözüne sürme olarak çektim. Şifa buldu.” rivayet edilmiştir.

Mayasıl Otu: Eşek Otu veya Dalak Otu da denir. Bakınız: Karakafes, Kılıç otu.

Maydanoz: İlmi adı “petroselinum sativum” olup, maydanozgillerdendir. İklimi mutedil memleketlerle bizim memlekette çok yetişir. Ufak yeşil yapraklı, güzel kokuludur. Vücudu terletir, idrarı bollaştırır. Bu suretle kanın temizlenmesine yardım eder. Evlerde yapılan sıcak maydanoz lapaları, birçok iltihapların üzerine konarak, rahatlık ve şifa temin eder. 10 gram maydanoz bir litre suda kaynatılarak ilâç haline getirilir ve kahve fincanı ile içilir. Kökü iştahı açar. Midede çabuk hazmolar, ağız kokusunu giderir. Şişleri tahlil eder, yumuşatır. Hayız mecrasını açar, böbrekteki taşların düşürülmesini sağlar. Maydanoz kökünden 20 gramının bir litre suda haşlaması münebbih olarak alınır. Aynı zamanda uçuk benizlilerin rengini düzeltir. Yaprakları bilhassa süttan hasıl olan meme şişliklerinde haricen kullanılır. Maydanoz haşlaması aybaşı gecikmelerine iyi gelir.

Dikkat: Maydanoz kuvvetli bir zehir olan baldıranla çok benzediğinden maydanoz baldıranla karıştırılmamalıdır. Baldıranın sapı maydanozdan daha koyu ve daha yeşildir. Baldıranın kaidesine doğru kırmızı hatlar vardır. Bu hatlar maydanozda yoktur. Maydanozun yapraklarının ucunda beyaz küçük lekeler vardır, baldırandan bu lekeler yoktur. Baldıranın zehirli bir suyu vardır, bu da maydanozda yoktur.

Menekşe: Menekşegillerden olup, ilmi adı “viola”dır. Kısa saplarından uzun muhtelif dallar çıkan, yeşil dantel yapraklı, beyaz, sarı, mavi renkli bir ilkbahar çiçeğidir. Menekşe vücudu terletmek ve idrarı söktürmek suretiyle kanın temizlenmesine, zehirlerin bedenden atılmasına yardım eder. Bu suretle birçok deri hastalıklarında faydalıdır. Romatizma ve nikris hastalıklarına çok iyi gelen bir ilâttır. 50 gram menekşe bir litre suda çay gibi haşlanarak hazırlanır. Ve bundan günde birkaç fincan içilirse menekşenin bütün şifalı hassalarından faydalanmak mümkün olur. Nezlelerde 15 gram menekşe yaprağı bir litre suda haşlanarak çay gibi içilir. Gene bu haşlamaya biraz şurup veya bal katılarak tatlandırılıp çocukların kabızlıklarında içilir. Yabani menekşe kırlarda, tarlalarda kendiliğinden yetişir. Cilt hastalıklarında musaffi olarak ve sıracalı çocukları kuvvetlendirmek için haşlaması ve şurubu kullanılır. 70 gram yabani menekşenin bir litre suda yarım saat haşlamasını yaparak süzdükten sonra 1800 gram şeker ilâvesiyle şurup haline getirilir. Günde üç - dört kaşık içilir. Yaraların tedavisi için yabani menekşenin taze yaprakları ezilerek kaynatılır ve yara bere üzerine konularak, yaraların iz bırakmadan iyileşmesini sağlar. Baş ağrısını koklamak suretiyle izale eder. Şerbeti zatülcenp hastalığına ve zatürreye ve böbrek ağrılarına, kuru öksürüğe iyidir. Fakat mideyi gevşetir. Mide hararetini giderir, göğsü yumuşatır. Midede olan safrayı giderir. Vereme, göğüs, mide, ciğer, dalak, böbrek, mesane ağrılarına iyi gelir.

Safraı çıkarr, kusmayı önler, ateşı keser, kalbe kuvvet verir. Arpa unu ile lapa yapılp şişlik üzerine konursa şişliğı giderir. Koklanırsa veya lapası başa konursa baş ağrısını teskin eder. Yağı uyuz veya egzamaya sürülürse iyi gelir.

Mercan: Kabız yapar, kanı tutar ve nisna ferahlık verir. Cin tutana, nikris illetine müptelâ olanlara, boyun kısmına asılsa ve devamlı taşınsa iyi gelir.

Mercan Köşk: Ballıbabagillerden olup, ilmi adı “*origanum maiorana*”dır. Merzengüş de denir. Küçük yapraklı, ıtırılı bir bitkidir. Bal veya şekerle kaynatılıp içilirse, baş ağrısına iyi gelir. Kumları döker, idrar söktürür.

Mercimek: İlmi adı “*lens esculenta*” olup, ballıbabagillerden bir bitkidir. Beyaz ve kırmızı mercimek gibi çeşitleri vardır. Kaynatılarak suyu içilirse öksürükleri keser, göğüs ağrılarına iyi gelir. Her gün otuzar adet kabuklu mercimek yutulursa, midenin kuvvetini arttırır, mide düşmesine engel olur. Unu bal ile merhem yapılp, yanıklara sürülürse, şifa verir. Çuval dibinde kalan tozları geceleri altını ıslatan çocuklara içirilirse, işemesi kesilir. *Çok yenilmemelidir, zira sevdayı arttırır. Cüzam, şirpençe gibi hastalıklar yapar. Kanı kuvvetlendirir, bevli sürdürür. Çiçek çıkaranlara ve ısı veremi olanlara sirke veya koruk suyu ile vermek çok iyi gelir. Seuda ve malihulyaya müptelâ olanlar yememelidir.*

Mercimeğin zararı, pişirilmiş eftimon ile gider. Kansere olanlar da yememelidir.

Mercimek Unu: Lapası yanık yerlere konursa sancıyı keser. Egzama, tuzlu balgam yaralarını kurutur. Boyun tutkunluğunda, boyun romatizmasında mercimeği sirke ile kaynatarak elde edilen suyu ile boyun ovulur, kompres yapılır. Mercimeğin yemeği bilhassa sütü kadınlara iyidir. Yüzer gram mercimek, yulaf, mısır, kestane ve fasulye ununu karıştırarak bundan bir kaşık sabahleyin süt veya kahveye ilâve edilirse, iştahı açar, genç kız ve kadınları semizletir. Bu çorbaya devam edildiği müddetçe çay içmemelidir.

Mersin Ağacı: İlmi adı “myrtus” olup, mersingillerdendir. Mersin ağacı uzun dallı ve ince uzun yapraklı, daima yeşil kalan 1-1,5 metre yüksekliğinde bir ağaçtır. Mersin ağacının kabuklarının haşlamasından hasil olan buğu ile tütsü yapılırsa yarım baş ağrısını keser. Mersin çiçek ve nebatlarından yapılan mersin suyu, yüz güzelliğini elde etmek için kullanılırdı. Nezle hallerinde, bronşitlere ve sidik torbasında hasil olan iltihaplara iyi gelir. Mersin ağacı eskiden belsoğukluğunda çok kullanılan bir ağaçtı. Bilhassa nefes borularında ve akciğerde meydana gelen fena kokulu, cerahatli iltihaplarda çok işe yaramış olduğu muhakkaktır. Mersin ağacını uzun müddet sirkede bırakarak, bundan yapılan hülâsalar su içinde damla ile alınmak suretiyle kullanılır. Yaprakları suya çay gibi haşlayarak da kullanılabilir. Mersin ağacı-

nın yapraklarının suyu çıkarılarak vücuda sürülürse ter kokusunu güzelleştirir. Saçlara sürülürse siyahlatır, dökülmesini önler. Tohumları kaynatılıp, elde edilen mayi ile gargara yapılırsa dişlerin çürümmesini önler. Mersin ağacının yaprakları kaynatılır, elde edilen su ile felç inen, titreyen, uyuşan azalar bol bol yıkanır. Yaprakları kaynatılarak içilir. Zeytinyağı ile kaynatılarak yağı elde edilir. Suyu içilirse âmeli keser, kumları düşürür, lapası yapılıp makada koyulursa, basuru zayıflatır. Makat, rahim çıkmalarına iyi gelir. Suyu bala karıştırılıp, içilirse kalbi kuvvetlendirir, çarpıntıyı giderir. Meyveleri bal ile macun gibi yapılır, yutulursa öksürüğü keser. Yağı felçte, aza titremelerinde ve uyuşuklukta sürülürse faydalıdır.

Meşe Ağacı: İlmi adı “guereus” olup, kayingil lerdendir. Ak meşe (Mantar meşesi), pınar meşesi, mazı meşesi en çok bulunan çeşitleridir. 100-150 gram meşe kabuğu bir litre suda kaynatılıp, bununla gargara yapılırsa, boğaz ve bademcik iltihaplarının tedavisinde çok faydalıdır. Bu su ile yapılacak pansumanlar, kanamalara ve basur memelerine iyi bir ilâttır.

Meşe Palamudu: Kavrulup dövüldükten sonra kahve gibi kullanılır. Bu kahve barsak bozukluklarına, ishallerle karşı iyi gelir. Meşe palamudu toz haline getirilip, 5 gramına iki buçuk gram günlük ilâve edilir. İdrarın damla damla gelmesini, bel gevşekliğini ve frengiyi önler. Dizanteri ve amellerde meşenin kurutulan sap ve

dallârından (binde kırk) haşlama yapılır. İlkbahar kabukları kabıza iyi gelir. Kaynatılıp çay gibi içilir.

Meyan Kökü: İlmi adı “giycyrrhiza”dır. Familyagillerden olup, mavimtırak renkte salkım şeklinde çiçekleri vardır. Bu bitkinin işe yarayan yeri üç senelik kökleridir. Bu kökler alınıp, güzelce temizlenir, güneşte veya sıcak bir yerde kurutulup saklanır. Meyan kökünün sapı ve kökü yer altındadır. Bir parmak kalınlığındadır. Tatlı ve güzel bir kokusu vardır. Akşamları yatarken toz edilmiş meyan kökünden bir kaşık almak rahat ve sancısız bir abdest temin eder. Meyan kökü tozu ile haplar pudralanır. Kökünden bir özsu çıkar ki, buna meyan balı derler. Meyan kökü tozunu ve balını eczanelerde bazı ilâçlara kıvam ve tatlılık vermek için kullanırlar. Meyan kökü tozu aynı zamanda bağırsaklara rahatlık veren bir ilâçtır. 50 gram meyan kökü bir litre suda kaynatılırsa, veya ıslatılıp uzunca müddet bırakılırsa bundan hasıl olan ilâç göğsü yumuşatır, nezleleri izale eder. Balgamı söktürür. Mide ve onikiparmak bağırsaklarındaki ülserlere iyi geldiği görülmüş, bundan birtakım hazır ilâç da yapılmıştır.

Mıknatıs: Osmanlı tabiplerinden Osman Hayri Mürşid Efendi’den alınmıştır: Mıknatısı ezip süt ile içilse zehiri önler. Doğuramayan kadının sağ ayağının baş parmağına mıknatıs bağlasalar kolaylıkla doğurur. Bir parça mıknatısı boynunda taşıyan kimse unutmaz, hafızası kuvvetli olur. Makadından kan giden kimse, mikna-

tısı dövüp makadına sarsa kan akıntısı kesilir. Yanmış yere mıknatıs sarılsa çok iyi gelir. Mıknatısı dövüp eve serpilse o evde pire kalmaz, kaçıp kaybolurlar. Karı-kocadan biri 6 gram mıknatısı ikiye bölüp, 3 gramını kendi üzerinde bulundurup diğer kısmını dövüp ezerek eşine yedirirse kendisinden katiyyen ayrılmaz. Tecrübe edilmiştir. Saralı bir miktar mıknatısı boynunda taşırса sara tehlikesinden emin olur. Sihir yapılacağından korkan kimse bir miktar mıknatısı üzerinde taşırса sihir tesir etmez. Başında mıknatıs bulunduran bir kadın kolaylıkla doğurur. Bir miktar mıknatısı başında bulunduran bir kadın hamile kalmaz. Kasık yeline, dalağa, basura mıknatısı bal ile vursalar, kurtulur. Çok arzu ettiği işi meydana gelmesi için çok yüksek makamlara çıkacak olan kimse, bir miktar mıknatısı suya koyup, o su ile elini yüzünü yıkadıktan sonra bir miktarını da içер, o makama müracaat ederse maksadı hasıl olur. Bir kimsenin halk nazarında itibarı kalmazsa, hiç kimsenin yanında rahat olmazsa, malihulyaya müptelâ olsa, bir miktar mıknatısı yüzük yapıp parmağında bulundurduğu takdirde bu hususlar arzu ettiği şekilde zuhur eder.

Mısır: Mide ülserine ve mide zarlarındaki yaralara iyi gelir. Tuzlu su ile ıslatılıp lapa haline getirilir, bez içerisine konursa, zor kaka yapan veya makadı çıkan kimse, üzerine oturursa, çabucak hastalıktan kurtulur. *Mısır çok yenirse; damar tıkanıklığı, kaşıntı, sivilce yapar. Şekerle yenirse bir zararı olmaz.*

Mısır Baklası: Dövüp göbek üstüne yakı etseler, yeseler veya kaynatıp içseler, karında olan soğulcanı derhal çıkarır. Kaynatıp behka sürseler faydalıdır. Uyu-
zu da aynı şekilde sürmekle giderir. Hayzı akıtır, kadın-
lar mazı veya balla karışık bir şekilde ferçlerinden soksa-
lar karındaki ölü çocuğu çıkartır. Kaynatıp suyunu du-
varlara serpseler tahta kurusunu öldürür.

Mısır Püskülü: Mısır püskülü idrar verici oldu-
ğundan mesane ve idrar rahatsızlıklarında 10 gram mı-
sır püskülü, 10 gram kiraz sapı ile bir litre suda haşla-
ması yapılarak bardakla çay gibi içilir.

Mina Çiçeği: İlmi adı “*verbena officinalis*”tir. Güvercin otu ve Kan otu da derler. Yol kenarlarında ve bazı vadilerde yetişir. Dalları uzun, yaprakları dantela gibi, tırtıllı dallarının ucunda toplanan mavimtırak çiçek-
leri vardır. İstanbul ve adalarda çok görülür. Mina çiçeği idrarı söktürme, nezleyi izâle etmek, sinirleri yatıştırmak hassasına haizdir. 50 gram çiçek bir litre suda çay gibi haşlanıp, çorba kaşığı ile içilirse, mide ve bağırsakları düzeltir. Bağırsaklara iyi gelir. Romatizmadan ileri gelen baş, bel ve kalça ağrılarına karşı çok iyi gelir. Mina çiçe-
ğinin kurutulmuş dallarını sütle pişirerek ve buna keten tohumu tozu karıştırarak yapılacak lapalar, göğüs ve kulak ağrılarında dışardan konulan iyi bir ilaçtır. Bu lapa ağrıları ve iltihapları giderir. Gerek kurutulmuş yaprakları ve gerekse köklerinin kaynamaları terletici olarak çay gibi içilir.

Misk: Mizacı hâr olanlar taze miski koklasalar burundan kan gelir. Bayatladıkça tesiri ve harareti azalır. Sevdadan zayıflamış kalbe kuvvet verir. Bedeni güzelleştirir, iç ve dış azalara kuvvet verir. Malihulyayı giderir. İhtiyarlara, soğuk iklim ve soğuk mevsimde bulunanlara iyidir. *Mizacı sıcak olanlara, sıcak mevsimde yaşayanlara iyi değildir.* Sevdadan olan hafakanı giderir. Felce ve kalp sektesine iyidir.

Misvak Ağacı: Misvak su ile iyice kaynatılıp suyu uçuncaya kadar tekrar kaynatılıp, yağı elde edilir. Ağrıyan uzuvlar bu yağ ile iyice ovulur, Ağrıları teskin eder, rahimdeki şişliklere sürülürse şişlikleri izale eder. Berir denilen tohumundan kaynatılıp içilirse mideyi kuvvetlendirmekte, iştahı açmakta bunun yerine geçecek yoktur. Mide iltihabını da giderir. İdrarı ve safrayı söktürür. Menekşe suyu, arpa suyu, erik suyu üçü birlikte kullanılır. Hadis-i şerifte, “Dişleri misvak (ile temizlemek, fırçalamak) ‘sam’dan başka bütün hastalıklara şifadır. Sam, ölüm demektir.” buyurulmuştur.

Muz: İlmi adı “musa”, muzgillerdendir. Öksürüğe, göğüs ağrılarına böbrek zafiyetine faydalıdır. Kanı çoğaltarak vücudu şişmanlatır. Limon suyu ile merhem yapıp, uyuz ve egzama gibi cilt hastalıklarında sürülürse iyi gelir. Hazım güçlüğünde 1 tane şeker ve bal ile yenirse hazmı kolaylaştırır. Boğaz ve göğüs yanmalarına iyi gelir. Meniyi arttırır. Böbreklere iyi gelir.

Mürdesenk: Zeytinyağı ile merhem yapıp, iyileşmeyen yaralara sürülürse, yarayı iyileştirir. Kan toplanan yere konulduğunda, kanı dağıtarak yarayı iyiler.

Mürsafi: Onar gram bal ile içilmeye devam edilirse fıtığı kapatır, öksürüğü keser, nefes darlığını hafifletir, sesi safileştirir. Ağızda tutularak emilirse boğaz sertliğini giderir.

Mürver Ağacı: İlmi adı "sambucus". Hanımeli-gillerdendir. Patlangıç da denir. Ufak bir ağaç olup, beyaz sarımtırak renkte, güzel kokulu çiçekleri vardır. En çok kullanılan yeri çiçekleridir. Bu çiçekler yazın, bilhas-sa Haziran ayında toplanıp, çabucak kurutulup, kapalı kutularda saklanır. Kabukları da toplanıp kurutulursa aynı hassalara haizdir. Bir miktar mürver kabuğu bir miktar suda kaynatılıp çorba kaşığı ile içilirse idrarı faz-lalaştırır. 10 gram mürver çiçeği bir litre suda haşlanırsa, husule gelen ilâç, teri çoğaltarak zehirlerin vücuttan atılmasına yardım eder.

N

Naftalin: Fransızcası “naphtaline”. Taş kömüründen elde edilir. Kılıflar, muhafazalı torbalar ve örtüler içine konulan elbiseler arasına biraz naftalin serpilir veya ceplerine naftalin konursa güvenin tahribatına mani olmak mümkündür. Naftalini bağırsaklardaki solucanları düşürmek için, belirli miktarlarda ağızdan vermek suretiyle kullanmışlardır. Yarım gram, çocuklarda yaşa göre bunun yarısı veya dörtte biri verilir. *Bundan fazlası zehirli tesir yapar. Kan işemeleri ve idrar yollarında yanmalara sebep olur.*

Nane: İlmi adı “mentha”. Ballıbabagillerdendir. En tesirli maddesi nane ruhudur. Nane ruhu güzel kokulu, yakıcı lezzetli, suda az eriyen, ispiirtoda tamamıyla eriyen bir mayidir. Nane ruhu mide ağrılarını ve bulantıları izale eder, kusmaları dindirir. Mide ve bağırsağı düzeltir. Bilhassa asabi mahiyette olan bulantı ve baş dönmelerine pek iyi gelir. 2-10 gram nane yaprağı suda kaynatılarak elde edilen ilâç bu hassaları haizdir. İçerisine biraz da limon kabuğu konursa bulantı, ağrı ve ishal ile kendini gösteren ufak tefek hazım borusu hastalıklarında mükemmel bir ev ilâcı olur. Mentolü yine yüzde bir nisbetinde ispiirto içinde eriterek kaynar suya döküp buğusunu koklamak suretiyle burun, boğaz ve

göğüs nezlelerinde büyük faydalar görmek mümkündür. Yenildiğinde cimaya kuvvet verir. Karındaki soğulcanı düşürür. Suyunu sirke ile karıştırıp içseler kan tükürmeyi keser, hıçkırığı giderir, kusmayı önler, mideye kuvvet verir. Yakı yapıldığında soğuk ve yelden olan baş ağrısını giderir. Kuduz köpeğin ısırıldığı, akrebin soktuğu yere tuz ile yakı iyi gelir. Çiğnendiğinde diş ağrısını giderir. Haşlaması sinirleri tembih eder, baş ağrısını ve diş ağrısını teskin eder. Menthol denilen bir madde çıkarılır. Diş ağrılarını dindirmek için, 2 gram mentol ile 2 gram kâfur iyi karıştırılıp bundan birkaç damla bir pamuk üstüne döküp çürüğe koymalıdır. Menthol, asit borikle (yüzde bir) karıştırılarak nezlede enfiye gibi çekilir ve yine 10 gram ispirto içine 1 gram menthol konarak nezle, boğaz ağrıları, ses kesikliğinde bundan bir kahve kaşığı bir litre suya konarak buğu yapılır. Suyundan 15 gram içilmeye devam edilirse terlemeyi keser. Fitil yapılarak cinsi münasebetten önce rahime konursa gebe kalmayı önler. Nane suyuna az miktarda sirke ilâve edilerek içilirse iç kanamaları keser. Baş ağrılarından lapası alına konursa ağrıyı keser. Arpa unu ile lapa yapılırsa daha tesirli olur. Dil peltekliği ve kekemeliğe karşı ezilerek dile masaj yapılırsa çok iyi gelir. Kadınların sütten şişen memeleri üzerine lapası konursa şişliğini indirir. Nane mideye kuvvet verir ve kızdırır. Hazım ettirir, hıçkırığı keser, sarılığı giderir. 75 gram nane temizlenerek 100 gram bal şerbetinin içine bırakılır ve sonra inbekte kaynatılarak nane ruhu elde edilir, elde

edilen bu ruhtan yarımşar fincan içilirse, mide soğuklaşmasını ve vücuttaki yelleri giderir. Mideyi ve dimağı kuvvetlendirir.

Nanhavahi Hindi: Bu kelimenin mânâsı, yemeğe iştah verici demektir. Çok memlekette hamura karıştırıp ekmeği öylece pişirirler. İdrar zorluğunu giderir. Zehirli hayvanların soktuğunda faydalı tesirleri görülür. Kaynatıp akrebin soktuğu yere vursalar ağrısını alır. Yemeği hazmettirir. Karın ağrısını giderir. *Karaciğeri kızıştırır, harareti olanlara zararlıdır.* Sirke ile ıslatıp azar azar kullanılırsa zararı olmaz. Böbrekteki soğulcanı ve tatar kurdunu düşürür, bal ile tesiri çoğalır.

Nar Ağacı: İlmi adı “*punica granatum*” olup, ilk çıktığı yer Afrika’dır. Kırmızı güzel çiçekleri vardır. Naneğillerdendir. En çok kullanılan yeri nar kökünün kabuğudur. Çiçekleri kabız yapar, vücuda kuvvet verir. Suda kaynatılarak gargara halinde kullanılabilir. Kökünün kabuğunda birçok tesirli maddeler vardır ki, bunlar bağırsaklara musallat olan şeritleri düşürür. *Çok kullanılmak zararlıdır.* Ağacının kabukları mazı ile toz haline getirilir, içilmeye devam edilirse vücudu sıkar, firengi hastalığından kurtarır. Tatlı narın suyu içilirse sesi açar. Mideye ve ciğerlere kuvvet verir. Yemeğin üzerine yenirse, midenin bozulmasını önler. Ekşi nar, midenin hararetini alır, safrayı teskin eder, kusmayı önler, harareti giderir. Safradan olan çarpıntıyı izale eder. Nar ağacının bulunduğu yerden, zehirli hayvanlar kaçarak.

Nar ağacının kabukları, arpa ve buğday ambarına konursa böcek düşmez. Evde tütsü yapılırsa haşereleri öldürür. Kuşlar haşerelerden korunmak için yuvalarına nar dalı koyarlar. Meyvesi bal ile macun yapılarak yenirse midenin iltihabını temizler. Yağmur suyu ile içilirse kalp çarpıntısına ve kan tükürmeye karşı iyi gelir, kalbi ferahlandırır. Kabuğu çok buruşturucudur. Nar kabuğunun dışı esmer içi sarıdır. Bağırsak kurtlarında kullanılır, tenyaya iyi gelir. 50 gram taze nar kabuğu 750 gram suda 500 gram kalıncaya kadar hafif ateşte kaynatmalı, sonra da süzüp yarımşar saat ara ile üç defa içmelidir. Tatlısı mideye kuvvet verir. Boğaza, göğüse, akciğere faydalıdır. Yemek üzerine çok iyidir. Ekşi nar mide yanmasına iyidir. Safrayı kusmayı önler, harareti önler. Hadis-i şerifte, “Nar cennet habbelerini (tanelerini) hamil olan bir meyvedir. Narı içindeki sarı zarı ile yeyiniz. Zira bu zar ile yemek midayı temizler ve dibagat eyler” buyurulmuştur. 6 gram nar çiçeği bir kaşık kitre ile yutulursa, bağırsak yara ve iltihaplarını iyileştirir. Dişlere kuvvet verir. Damaktaki yaraları iyi eder. Rahim akıntısını keser. Müzmin iltihaplı yaralar üzerine konursa yaraları temizler ve iyileştirir. Sallanan dişlerin dibine konursa diş etlerini kuvvetlendirir.

Nergis Çiçeği: “narkissos” ilmi adı ile tanınır, güzelhatunçiçeğigillerdendir. Beşer gram çiçeğinden alınarak birer bardak menekşe şurubu ile içilirse balgamı mükemmel çıkarır. Nergis çiçeği tenasül uzvuna sü-

rülürse şehveti tahrik eder. Onikişer gram çiçeğinden alınarak birer bardak bal şerbeti içilirse rahim ve mesane ağrılarına karşı iyi gelir. *Hamile kadınlar içmemelidir. Çocuğu düşürebilir.* Hadis-i şerifte, “Nergis çiçeği koklamaya devam ediniz, zira kalpte delilikten, barastan, cüzzamdan birer habbe vardır; onları nergisten başka birşey gideremez.” buyurulmuştur.

Nevruz Otu: Aslan ağzına benzer. Bir kimse bunun 3-6 gram kadarını içerse, o kimseyi zehirli hayvan soktuğunda zararı dokunmaz. Sektuktan sonra içse zehirini defeder. Beşer gram yutulursa, kulunç, bağırsak yeli ve sancısından anında kurtulur.

Nilüfer: Su zambağı da denir. İlmi adı nuphur olup, nilüfergillerden bir su bitkisidir. Birçok kökleri bulunan ve uçlarında saplı yaprakları olan hafif kokulu zarif çiçeklerdir. Beyaz ve sarı nilüfer nevileri vardır. Haşlaması çay gibi içilir. *Çiçeğini koklamak uyku verir. Dimağı soğuk olanlar çok koklamamalıdır. Zira dimağı fasit eder. Dimağı hararetili olana çok faydalıdır. Kalbe kuvvet verir, koklamak ile harareten olan hafakanı giderir. Hararetili sıtmalarda faydalıdır. Harareten dolayı uyuyamayanlara da iyi gelir.*

Nişasta: İlmi adı “amidon” olup, birçok tohumlarda mevcut bulunan şekerli maddedir. Buğday, arpa, yulaf, pirinç, mısır gibi maddelerde nişasta bulunur. 30 gram nişastayı 50 gram hatmi yaprağı suyu içinde erit-

mekle iyi bir nişasta lavmanı elde edilmiş olur. Tentürdiyot ile zehirlenmiş insanlara bir miktar nişasta suda eritilerek çabucak içirilecek olunursa, nişasta midede tentürdiyot ile birleşerek onu tesirsiz hale getirir. Nişasta banyosu; 500 gram nişastayı 1000 gram suda karıştırarak eritmeli ve banyo suyunun içine dökmelidir, cilt hastalıklarına ve kaşıntılara iyidir. 10 gram nişastayı, 150 gram suda pelte haline gelinceye kadar, yavaş yavaş karıştırmalı ve iki bez arasına koyarak cilt kaşıntılarında yara ve cildin üzerine koymalıdır. Badem yağı ile karıştırılarak yenirse öksürüğe ve göğüs ağrısına faydalıdır. Sesi açar. Bağırsak hararetini giderir, safrayı keser. Kabız yapar. Arpa nişastası, göğüsten harareti alır. Bağırsak ağrılarına faydalıdır.

Nohut: İlmi adı “cicer arietinum” olup, baklagillerdendir. Sütü ve meniye artırır. Dalağın ve böbreklerin tıkanıklıklarını açar. Şehveti artırır, bevli söktürür. Siyah nohut idrar için daha müessirdir. Nohut suyu temreye sürüldüğünde iyi gelir. Hastanın şiş yerlerine yakı yapılırsa şişleri giderir. Kulak arkası şişlerine bile yakı yapıldığı taktirde giderir. Akciğerin yara ve iltihaplarına karşı nohut yemek çok iyidir. Nohut ıslatıldıktan sonra suyuyla beraber çiğ çiğ yenirse, şehvete ve cimaya galeyan getirir. Pişirilerek yenirse soğuktan mütevellit çeşitli hastalıklara iyi gelir. Yarım ve tam baş ağrılarını giderir, sesi açar, öksürüğü keser. Kavrulmuş nohut bademle yenmeye devam edilirse vücudu şişmanlatır. 250

gram nohut 24 saat suda bırakılıp aç karnına bir miktar yenir, bir miktarının da üzerine oturulur, öğlene kadar bir şey yenmezse bağırsak kurtlarını düşürür. Nohut vücudun bütün damarlarını açar. Bağırsaklara yumuşaklık verir. Nohut yenir veya suyu sürülürse yüzdeki lekeleri giderir. Toz haline getirildikten sonra uyuza ve yaralara sürülürse iyi gelir.

O

Oğul Otu: İlmi adı “melissa” olup, ballıbabagillerdendir. Kalp çarpıntısını, nefes darlığını giderir. Zekâyı artırır, insandaki korkuyu giderir. Mide ülşerine iyi gelir. Sevda ve balgamdan doğan hastalıklara iyidir. Kaynatılarak suyu vücuda sürülürse ter kokusunu keser. İnsanı ferahlandırır, kalbe kuvvet verir. Hazmı kolaylaştırır, hıçkırığı keser, boyun damarlarını açar. Tohumlarından günde üç defa üçer gram yutularak kullanılır. 20 gram oğul otu, 20 gram günlük, 40 gram çekirdeksiz üzüm karıştırılarak, öğle ve akşam beşer gram yutulur. Kurusu kaynatılarak bol bol içilir. Oğul otunun suyu damıtma ile elde edilirse daha tesirli olur. Damıtma ile oğul otundan elde edilen suyun bir damlasında bulunan kuvvet, tazesinden kaynatılarak elde edilen suyun 25 gramında yoktur. Bu ot, toplanıp dövülerek suyu çıkarılır, yarımşar fincan içilirse derhal tesirini gösterir.

Kalp zayıflığından dolayı uyuyamayanlar bir içmede bu hastalıktan kurtulur. Hazmı kolaylaştırır, hıçkığa karşı faydası büyüktür. Beyin damarlarını açar.

Oğlak (Keçi Yavrusu): Eti bedene kuvvet verir, hastalıktan yeni kalkmış kimseler için iyidir. Oğlağın ödünü göze koysalar göz perdesini giderir. Ciğerini yemek ise gece gözü görmeyenler için çok iyi neticeler verir. Ciğerini kebab yaptıktan sonra üzerine azıcık darülfülül ekerek kaynattıktan sonra köpüğü göze sürülse gece körlüğüne gene fayda verir.

Okaliptüs Ağacı: Mersingillerden olup, sıtma ağacı da derler. Birçok yerlerde bataklık yerlere ekilerek buraların kurutulmasına çalışılır. Bataklıkları kurutup sivrisinekleri ortadan kaldırarak sıtmayı engellediği için bu ağaca sıtma ağacı adı verilir. Kullanılan yeri yapraklarıdır. Bu yapraklar bir esansı havidir. 20 gram yaprak bir litre su içerisinde çay gibi haşlanarak bu sudan çay gibi içilirse, göğsü yumuşatarak nezleye çok iyi gelir. Okaliptüsü ispiro ve yağlar içerisinde eriterek burun damlaları ve buğu halinde kullanılacak ilâçlar yaparlar. Bunlar boğaz, burun iltihaplarına çok iyi gelirler. Ateşi düşürücü ve vücuda kuvvet verici tesirleri vardır. Uzun süren fena kokulu ve mikroplu bronşitlerde ve akciğer kangrenlerinde büyük faydası vardır. Bronşit, astım ve verem için 10 gram okaliptüs yaprağını 150 gram sıcak suda 12 saat bırakmalı, süzdükten sonra içine şurup ve bal katarak tatlandırmalı ve günde üç dört çorba kaşığı

içilmelidir. Okaliptüsten renksiz, kokulu bir mayi elde edilir. Nezlede bundan birkaç damla bir mendile damlatılarak koklanır. Bu aynı zamanda veremlilerin öksürüğüne de iyi gelir. Yapraklarından sigara yapılır. Nezle ve bütün göğüs tıkanmaları, verem dolayısıyla güç nefes almalarda her gün birkaç sigara içilirse faydası görülür.

Oksijenli Su: Mikrop temizleyici bir ilâçtır. Derinin üzerinde hasıl olan cerahatli yaraların yıkanmasında; ağız, boğaz, dişetleri, burun, kulak gibi azanın iltihaplı hallerinde iyi bir temizleme suyudur. Bu işler için oksijenli su saf halinde kullanılmaz. Temizleme ve yıkamalarda yerine göre temiz bir su ile (yüzde birden yüzde yirmi nisbetine kadar) sulandırarak kullanılır. Bu su ile yıkama sayesinde yaralardaki kan pıhtıları, irin parçaları, mikroplar ortadan kalkar. Yaralar temizlenir, aynı zamanda kan durdurucudur. Bazı hastalıklarda hekimler oksijenli suyu ağızdan verirler. Çünkü kusmalarda iyi tesir gösterebilen bir ilâçtır. Bu şekilde kullanılması çok nadirdir. Oksijenli su, saçları sarıya boyamak için de kullanılır.

Oltu Otu: İlmi adı “pyrethrum roseum”. Papatyaya benzer bir bitkidir. Yurdumuzun Oltu kazasında bu bitki kendi kendine yetişir. Pire, bit, tahtakurusu, sinek, sivrisinek gibi haşereleri öldürücüdür. Bundan dolayı Oltu otu, yazın haşereleri öldürmek için evlerimizde faydalandığımız ilâçların yapımında kullanılabilir.

Ö

Öd Ağacı: İlmi adı “aguilariagollocha”dır. Tıkanıklıkları giderir, yelleri dağıtır, sinirlere kuvvet verir. Dimağa faydalı olup, beş duyuya kuvvet verir. Buhur edip koklandığında balgamı giderir, ferahlatıcıdır. Mideye kuvvet verir. Cami ve mescidlerde güzel kokusu için tütsü yapılır. Doğu ve Güneydoğu Asya’da yetişir. Kaynatılıp suyu içilirse sinirlere kuvvet verir. Baş hastalıklarının tedavisinde büyük faydaları vardır. Duyu organlarını kuvvetlendirir, kalbi ferahlandırır. Mideye de kuvvet verir. Yakılarak elde edilen kömürleri vücuttaki lekelerle sürülürse, lekeler kaybolur.

Ökse Otu: İlmi adı “viseum album”dur. Ökse otu ve ondan yapılan hülâsalar, damarları sertleşmiş, tansiyonu yüksek insanlarda faydalı bir ilâç olarak kullanılır. Kan kusmalarına karşı iyi gelir. *Kalp damarları üzerinde mühim tesiri olduğu için halk ilâçları arasına giremez. Bütün faydalarından istifade edebilmek için doktor tavsiyesiyle ve reçete ile mahdud miktarda alınmalıdır.*

Öküz Dili: İlmi adı “anchusa”. Hodangillerden olup, sığır dili de denir. Ferahlatıcıdır, kalbe kuvvet verir, yumuşaklık verir, sevdayı ve yanmış artıkları çıkarır. Kusmayı önler, kaynatılıp suyu şekerle içilse öksürüğü

giderir. Yapracağının külünü çocukların ağzına sürseler ağız ağrısını alır.

Öküz Gözü: Margaritte de derler Birleşikgillerden olup, ilmi adı “amica montana”dır. Dağlarda ve kırlarda çok bulunur. Güzel çiçekli bir bitkidir. Çiçeklerinin etrafı beyaz yapraklıdır. Ortasında altın sarısı renkte bir kısım vardır. Çiçekleri yaz esnasında toplanıp kurutulur. Kuruyan çiçekleri kapalı kutular içerisinde karanlık, rutubetsiz yerlerde saklamak lâzımdır. İdrarı söktürmek hassasına sahiptir. Vücudu kolaylıkla terleterek hastalıklar esnasında bedende toplanmış olan zehirlerin dışarıya atılmasına yardım eder. Egzamaya ve temreye iyi gelir. 50-60 gramını bir litre su içinde yarım saat kadar kaynattıktan sonra elde edilen şifalı ilâçtan günde üç kahve fincanı içilebilir. Barsak ve karaciğer hastalıkları ile böbrek taşlarının atılmasında gayet faydalı bir ilâçtır.

Öküz İliği: Geyik dili, Binayak adları ile de anılır. İlmi adı ise “scolopendere”dir. Kökü küçük, yaprakları büyük ve parlak, iç kısmında böcek ayağına benzeyen kabarcıkları olan, rutubeti çok sevdiğinden ekseriya su kuyularının yakınlarında bulunan bir nevi eğrelti otudur. Karaciğer, dalak ve idrar yolu hastalıklarında kullanılır. Kabız yapar. 10 gramı bir litre suda haşlanarak içilir.

Öküz Kuyruğu: Işık çiçekleri kararttığından, bu bitkinin çiçekleri de güneş ışığından uzak karanlık yerlerde saklanmalıdır. Yaprakları haricen ferahlatıcı olarak kullanılır.

Ördek: Eti gayet iyi hazmolur. Perde ayaklılardan olup, ilmi adına “anas” denir. Kanı çoğaltır. Yağı içilirse öksürüğün kesilmesinde faydası görülür. Sesi ve rengi güzelleştirir. Yağı cilde güzellik verir. Eti vücudu şişmanlatır. Yağı bakla unu ile merhem yapıp, şiş memeler üzerine konursa iyileştirir. Ördek, sedef ve zeytinyağı ile pişirilirse; konuşamayan çocukların konuşabilmelerinde çabukluk sağlar.

Örümcek Ağı: İltihaplı yara ve çibanlar üzerine konursa şişmelerini önler. Beyaz ağı bir derinin içersine konur, boyuna bağlanırsa gün aşırı tutan sıtmayı şifaya kavuşturur, derler.

Özerklik Tohumu: Lapa yapıp sıcak olarak mafsalların üzerine konursa, derhal ağrılarını keser. İdrar zorluğuna karşı lapası yapıp sıcak sıcak mesane üzerine konur veya tohumundan onikişer gram alınarak şekerle içilir. Oniki gün ara vermeden onikişer gram alınır. Peşinden de limonata içilirse, siyatik ve varis hastalıklarından kurtarır. Sirke ile kaynatılan suyu ile azalar ovulursa, azalara kuvvet verir. Otu ile tohumları bal ile macun yapılır ve yenilmeye devam edilirse nefes darlığını önler.

P

Paça (Hayvanların Bacak Kısımları): Öksürğe faydalıdır. Kolay hazmolur ve hazmı kolaylaştırır. Zafiyetin en iyi ilâcıdır. Vücuda faydaları çoktur. Şişlik üzerine konursa eritir. Nezleyi, müzmin baş ağrısını, kan tükürmeyi, idrar zorluğunu ve kuru öksürüğü önler.

Pamuk Ağacı: İlmi adı “grossypium” olup, Ebegümecigillerden bir bitkidir. Bu bitkiden pamuk denilen ve gerek sanayide ve gerekse tıbda çok kullanılan bildiğimiz yumuşak madde elde edilir. Kökü ve yaprakları bağırsaklara yumuşaklık verir. Bazı memleketlerde yaprakları çay gibi haşlanarak içilir Tohumları kaynatılıp içilirse ateşi düşürüp vücuda kuvvet verir.

Pancar: “Betavulgaris” ilmi adıyla tanınan bu bitki, ıspanakgillerdendir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ekşimelerini ve mide ağrılarını giderir.

Paris Anberi: İlmi adı “berberis vulgaris” olup, diken üzümü ve kadın tuzluğu adları da verilir. Dikenli, ufak bir ağaçtır. Yapraklarını çiçeklerinin açıldığı zamanda, kökünü ilkbaharda ve meyvelerini sonbaharda toplayıp kurutmak icap eder. Kökü ateş düşürücüdür. İnsana hafif müshil gibi tesir eder, vücuda kuvvet verir. Yaprakları ve meyvesi ekşimtırak bir lezzettedir. Bitkinin,

yapraklarında kalın bağırsaklara iyi gelen bir hassa vardır. Paris anberinin muhtelif kısımlarından 20-30 gramı bir litre suda kaynatılmak suretiyle kullanılır.

Patates: İlmi adı “solanum tuberosum”dur. Patlıcangillerden olup, lapası yanık yerlerin iyi olmasını temin ettiği gibi, ağrısını da keser. Patatesi rendeleyerek, patates tozlarını veya nişastasını suda lapasını yapıp yanığın üzerine koymalıdır. Albümin ve şeker hastalıklarına müptelâ olanlara ekmek yerine verilir.

Patlıcan: İlmi adı “solanum melongena” olup, patlıcangiller familyasındandır. Patlıcandan yapılan lapalar çibanelara, tuzlu balgamlara ve yanıkların üzerine konur. Suyu, idrarı açar. Yemeği, ter kokusunu güzelleştirir. Patlıcana bitişik yeşil kabuklar, gölgede kurutulur, toz haline getirildikten sonra acı badem yağı ile merhem yapılarak basura sürülürse şifa verir. Soğuktan doğan baş ağrısı için semiz kuzu ve oğlak etiyle pişirerek yenmelidir, üzerine nar suyu içilmelidir. *Yalnız başına yenirse, mecralarda tıkanıklık, kanser, uyuz, basur, cüzzam, ağızda sivilce meydana gelmesine sebep olur ve rengi bozar.* Tuzun içinde suyu çıkarılıp yenirse mideye kuvvet verir. Nar ekşisi ile pişirmek de zararlarını defeder. Faydası zararından azdır.

Pazı: İlmi adı “bepa vulgaris”tir. Ispanakgillerden olup, vücuda şifa verir. Yaprakları salata gibi yenirse iştahı açar. Yemeklerin hazım olmasına yardım eder.

Sulu içilirse damar sertliğini giderir. Makad rahatsızlıklarını, hardal ile yenirse yelleri giderir. Kulunç ağrısını teskin eder, cimaya kuvvet verir. Öksürüğe de faydalıdır. Suyu balla karıştırılarak mayi haline getirilir, başa sürülürse saçların çıkmasına yardım eder. Hardal ile yenirse dalak hastalığına iyi gelir.

Pelesenk Ağacı: “Dalbergia” ilmi adıyla tanınan kıymetli bir ağaçtır. Odunu ve tohumları kaynatılarak içilirse, yan ağrılarına, nefes darlığına, tüberküloza ve öksürüğe iyi gelir. Yağı yaralara sürülür, bağırsak iltihaplarına ve siyatiğe karşı iyidir. Tuğla yağı pelesenk yağının yerine kaimdir. Pelesenk yağının verdiği şifayı verir.

Pelin: İlmi adı “artemisie” olup, bileşikgillerdendir. Bir metre yüksekliğinde dikenli ve kırmızımtırak bir nebattır. Kullanılan yeri yaprakları ve çiçekleridir. Bitki, çiçeklerinin kemale geldiği zaman toplanır. Ufak ufak demetler yapılarak sıcak bir yere asılarak orada kurutulur. İştahı açmak, vücudu kuvvetlendirmek, ateşi düşürmek hassalarını haizdir. Barsak kurtlarını da düşürür. Ateşli ve uzun süren hastalıklardan sonra vücudu kuvvetlendirici tesiri vardır. 5 gram pelin yaprağı bir litre suda kaynatılarak hazırlanır, bundan günde birkaç defa yarım kahve fincanı içilmek suretiyle bütün bu hassalardan faydalanmak mümkündür. *Pelinden yapılan içki içilirse insan deli olur.* Kurt düşürücü şuruplar da yapılabilir. Şurup yapabilmek için; 5 gram papatya, yanın

saat sıcak suda bırakıldıktan sonra, ince bir tülbenkten süzülerek 800 gram şeker ilâve etmelidir. Çay gibi içilirse, bağırsakları kuvvetlendirir. Balgamı ve dalağı temizler. Deliliğe ve nüzule karşı iyi gelir. Safrayı çıkarır, idrarı söker. On gün şurubu içilmeye devam edilirse mideyi kuvvetlendirir. Suyu içilirse sarılığa karşı iyi gelir ve sekteyi giderir.

Pekmez: Şişmanlatır, yüze kan getirir. Sirke ilâve edilerek içilirse kalp çarpıntısını, sarılığı ve dalak hastalığını giderir. Birazcık safran katılarak içilirse sara hastalığına karşı şifa verir. Çemen ve incirle birlikte içilirse, öksürüğü ve göğüs ağrısını giderir. Arpa suyu ile içilirse, kumları döker, idrarı söker. Taze süt ve birazcık da bademle içilse, bağırsaklara kuvvet verir, çarpıntıyı keser ve vücudu yağlandırır.

Peygamber Çiçeği: İlmi adı, centaurea cyanus; mavi kantaron da derler. Çiçekleri yaz aylarında toplanıp kurutulur. Böbreklerde kum olma istidadında bulunduğundan ağrılı nikris nöbetleri geçiren hastalarda peygamber çiçeği, idrarı söktürerek vücudu zehirlerden temizler. Rahatlık ve ferahlık verir. Kurutulmuş peygamber çiçeği tozundan 3 gram bir yumurta sarısı ile karıştırılarak hastalara yedirilir. 10-20 gram peygamber çiçeğini bir litre suda kaynatarak kaşıkla içmek suretiyle kullanılır. Yapraklarında ve çiçeklerinde iştah verici bir madde vardır. *Bu maddeler kalp üzerine tesir ettiğinden, ancak doktorlar tarafından hülâsası verilir. Pey-*

gamber çiçeği haşlaması ile gözler banyo yapılır, kirpikler ovulur. Kaşların uzamasını ve köklerini ferini temin eder.

Peynir: Tuzlu peynir hazım yollarını tıkar, çok yemek de mesane ve böbrek yollarında taşların oluşmasına sebep olur. Ceviz ve bal zararını giderir. Peyniri cevizle yemek şifalıdır. Kuru peynir, zehirli hayvanların soktuğu yere yakı olarak vurulsa, zararı ve ağrısı ortadan kalkar. Safranın sebep olduğu rahatsızlıkları giderir. Tuzsuz peynir kekik ve cevizle beraber yenirse, insanı kısa zamanda şişmanlatır. Kaşıntıyı, idrar yanmasını, böbrek zafiyetini giderir. Cildi yumuşatır ve insanın rengini güzelleştirir. Tuzsuz peynir, egzamaya karşı içilirse, safrayı çıkarır. Mafsal ağrılarına karşı bayat peynir alınarak, zeytinyağı veya sığırın paça suları ile lapa yapıp, ağrıyan mafsalların üzerine konur.

Pırasa: İlmi adı “*altium porrum*” olup, zambakgillerden bir bitkidir. Tohumlarından macun yapılarak, birer kaşık yutulursa erkekliği kuvvetlendirir. Pırasa çiğ olarak yenirse, yemek borusu iltihabına karşı iyi gelir. Tohumları, sarı sabır ve iç yağı ile fitil yapılarak konursa, basuru giderir. Tohumlarından üçer gram yutulmaya devam edilirse, basuru kökünden kurutarak şifaya kavuşturur.

Pirinç: İlmi adı “*oryza sativa*” olup, buğdaygillerden bir bitkidir. İshallerde bağırsakları düzelterek, iyi bir

ilâç vazifesi görür. *Yalnız fazla nişastayı havi olduğundan şeker hastalarına zararlı olabilir.* Pirincin kalp hastalıklarında iyileştirici özel bir tesiri olduğu, hekimler tarafından söylenir. Süt ile pişirilip yenirse cimaya kuvvet verir. Bedeni kuvvetlendirir ve şişmanlatır. Yüzün rengini güzelleştirir. Pirinç yiyen kimse, kuş uykulu olur. Bağırsaklara kuvvet verir, tez hazmolur. Balgamı arttırır, sevdâyı atar. Sumak ile beraber kaynatılarak yenirse, ameli keser. Sumak ile yenmeye devam edilirse, vücudu çok şişmanlatır, kuvvetlendirir. Sumaksız pilav olarak da yenabilir. *Tıkanıklığı olana tıkanıklık yapar.* Çaresi, şeker ve bal yemekdir.

Poligala: Süt otu da denir. İhlamur ve hatmi gibi göğsü yumuşatır, öksürüğü teskin eder. Haşlaması soğuk algınlığında, nezlede her iki saatte bir çorba kaşığı içilir.

Portakal: İlmi adı “cytrus aurantium” olup, turunçgillerdendir. Yemeklerden sonra bir portakal yemek midenin faaliyetini artırır. Hazmı kolaylaştırır. Şişmanlığa karşı iyi geldiği gibi, tansiyonu olanlar haftada bir gün bir portakal yemek suretiyle portakal kürü yapmalıdır. Portakal yapraklarından yapılan haşlama, sinir buhranında, hazımsızlıkta içilir. Portakal suyu ekşili ve şekerli maddeler, hem gıda hem de mide ve bağırsakları düzeltip vücuda ferahlık vericidir. Ateşli hastalıklara karşı vücudun mukavemetini artırır. Portakal suyu, portakal şerbeti ve portakaldan yapılan çeşitli nefis şurup-

lar, hastalık sırasında ateşi düşüren, ishali kesip hastalara şifa veren en tesirli bir ilâttır. Kabukları iyice kıyılır, susam yağının içine konarak üç hafta güneşe bırakılırsa yağı elde edilmiş olur. Ağrıyan uzuvlar bu yağ ile ovulduğunda fayda verir.

R

Raziyane: İlmi adı “foeniculumdulcis”dir. Kayalık yerlerde yetişen kokulu bir bitkidir. Kullanılan yeri tohumları ve köküdür. Rezene adı ile de tanınır. İştahı açar, mide ve barsaklardaki gazların dışarıya atılmasına yardım ederek, ağrı ve sancıları yok eder. İdrarı söker, emzikli kadınların sütünü çoğaltır. 10 gram raziyane bir litre suda haşlanmak ve çay gibi içilmek suretiyle kullanılır. *Bazı cinsleri zehirlidir, dikkat etmek gerekir.* Bağırsak gazlarını mas eder ve ağrıları dindirir. Yapraklarını kaynatarak göz iltihaplarında gözü bununla banyo yapmak faydalıdır. Soğuktan mütevellit mesane ve böbrek ağrılarına faydalı tesirleri mevcuttur. Zehirli hayvanların zehirlerine karşı panzehir vazifesi görür. Kuduz köpeğin ısırıldığı yere kökü bal ile pişirilip konur. Yapraklarını dövdükten sonra sıkıp göze konulsa, görüşü keskinleştirir. Dalak yollarını açar. Yenilmesi göze ve yan ağrılarına faydalıdır. Suyu kaynatılıp buruna çekilirse yine

göze faydalıdır. Kaynatılarak şerbet yapıp içilirse damarları açar. Nefes darlığına, kalp çarpıntısına karşı faydalıdır. Mart ayının evvelinden Temmuz'a kadar onbeşer gram her gün yutulursa, o sene hastalanılmaz. Tohumları bal ile macun yapılarak yutulursa veya kaynatılarak suyu ile gözler pansuman yapılırsa, gözleri kuvvetlendirir. Yılan, ilkbaharda ilk defa kışlık uykusundan uyandığı zaman gözlerinin açılması için bu bitkiden yer. Otlarına da gözlerini sürer.

Ratanya: İlmi adı "krameria triandra" olup, baklagillerden bir bitkidir. Amerika'da yetişen bir ağaçtır. Yaprakları ince, uzun ve uçları dikenlidir. En iyi ratanya, Peru'da çıkar. Kullanılan yeri çubuk şeklinde olan köklerinin kabuklarıdır. İshali keser, bağırsaklara sükûnet verir. Bu maksatla bugün hekimlikte hülâsas ve şurubu vardır. 2-4 gram ratanya kökü, bir litre suda kaynatılıp, bununla lavman yapılırsa, barsak iltihapları önlenir.

Ravent: İlmi adı "rheum officinal" dır. Asya'da, Tibet ve Çin taraflarında yetişen bir bitkidir. En çok kullanılan yeri toprağın altında bulunan gövde kısmıdır. Acı bir madde olduğu için iştahı açar. Mide ve bağırsaklardaki gazları atar. Az miktarda kullanılırsa kabızlık yapar. Çoğu ishal hasıl eder. Çocuğu olmayan kadınlara dövüp bal ile yedirmelidir. Üzerine sıcak su içmelidir. O zaman hamile kalması imkân dahiline girer.

Reyhan Çiçeği: Reyhan çiçeği şekerle şerbet haline getirilir ve otuzar gram içilirse, kalp çarpıntısını ve yelleri giderir. Ezilir, basur üzerine konursa iyi gelir. Hadis-i şerifte, "Reyhan Çiçeği, kime verilirse alsın; kabul etsin reddetmesin, zira taşıması hafif kokusu güzeldir." buyurulmuştur.

S

Sabun: Bol sabunlu sıcak suya bir bez batırılır ve ağrıyan yerler ovulursa veya ağrıyan uzuvlar sıcak su içinde banyo yapılırsa ağrıya karşı iyi gelir.

Safran: İlmi adı "crocus"dur. Süsengillerden, soğan şeklinde yetişen bir bitkidir. Kullanılan yeri çiçekli kısmında bulunan iğne gibi sivri ve püskül şeklinde olan teşekkülleridir. Çiçeklerin bu kısımları toplanarak ateşte ısıtılmış özel eleklerde kurutulur. Sonra hassalarını ve rengini kaybetmemesi için, kapalı kutularda ve dolaplarda saklanır. Kurutulmuş safran ince, yumuşak, koyu portakal sarısı renginde, iplik demetleri halindedir. Safran vücuda uyanıklık verir, sinirlilik hallerini teskin eder. Dişetlerini kuvvetlendirir. Aybaşı âdetlerini söktürmek ve ziyadeleştirmek hassasını haizdir. *Gebelerin safran ve bundan yapılan ilâçları kullanması çok tehlikelidir.*

Kaynatılarak elde edilen suyu içilirse insanı güzelleştirir. Duyu organlarını ve mideyi kuvvetlendirir. Tıkanıklıkları açar, yelleri dağıtır, kabız yapar. Kalbi ferahlandırır, şehveti tahrik eder. İştahı keser. Kaburgalarının altında yel olan, kandan kafası şişen, boğmaca ve öksürüğe yakalanan kimse, bir elmayı oyarak içine safran doldurur, koklamaya devam ederse bu hastalıklardan kurtulur. Yumurtanın sarısı ile merhem yapıp, çibanların üzerine konursa patlatır. Kereviz suyu ile yutulursa, dalak şişliğini indirir. Bal ile macun yapılarak yutulursa, kumları düşürür.

Sakız Ağacı: İlmi adı “pistachia lentiscus”tur. Akdeniz kıyılarında ve bazı adalarda yetişen ufak bir ağaçtır. Sakız dediğimiz meşhur madde bu ağacın gövdesindeki ince yarıklardan sızan ve havada donan bir reçinedir. Ağızdaki tükürük ifrazını fazlalaştırır, dişetlerini temizler. Mideye faydalıdır. Hazıma kuvvet verir. Eğer mide üzerine yakı yapılırsa kusmayı önler. Ağızda çiğnenirse baştan balgamı indirir. Yüzü güzelleştirir. Eğer kanı durdurucu maddelerle kullanılırsa kanın durmasına yardımcı olur. Yutulursa sıcaktan olan öksürüğü yumuşatır, akciğer yaralarını şifaya kavuşturur ve sesi açar.

Salep: Çayır otu ve Çam çiçeği adları ile de anılır. İlmi adı “orchis” olup, salepgillerden bir bitkidir. Yapraklarının rengi zeytinin rengini andırır. Sapının

dibinde ve köklerinin arasında biri koyu ve diğeri açık olmak üzere iki yumru vardır. Salebin soğanı katı olduğundan bunu toz haline getirmek için evvela sıcak su buharına tuttuktan sonra havanda dövmelidir. Vücudu kızartır, göğsü yumuşatıp, balgamı söktürür. Müzmin öksürükleri, bronşitleri, aksırıkları teskin eder. Salep ya sütlü veya sade yapılır. Salep, tarçın ve bilhassa zencefil, vücudun kızdırmasını kuvvetlendirir. İçilirse dalak hastalığını şifaya kavuşturur. Sevdayı keser, kamburlaşmayı önlediği gibi el ve ayak titremesini de önler. Salebin kullanılan yeri yumrularıdır. Sonbaharda toplanarak suda kaynatılır, kurutulduktan sonra toz haline getirilir.

Sandal: İlmi adı “santalum” olup, Hindistan’dan gelen küçük boylu, güzel kokulu bir ağaçtır. Safradan olan hafakanı giderir. İçmek veya sürmek suretiyle baş ağrısını da giderir. Kaya koruğu suyu veya semizotu suyu ile hamur gibi yoğrulup akıntıdan olan nikrise veya şişkinliklere yakı edilse önleyici tesirleri derhal göze çarpar. Mizacı sıcak olan ve ateş basan kadınlara iyi gelir. Ağacı kaynatılıp içildiğinde kalp çarpıntısına iyi gelir, mideyi de kuvvetlendirir.

Sanikula: Maydanozgillerden olup, ilmi adı “sanare”dir. Yaprakları dişli ve açık el şeklindedir. Uzun kuyrukludur, şemsiye şeklinde toplanmış çiçekleri vardır. İştihayı açar, idrarı fazlalaştırır. Sarılıkta, nikriste,

kan tükürmede; 20 gram sanikula bir litre suda haşlayıp yudum yudum içmelidir.

Saparna: İlmi adı “samilax aspera” olup, zambakgillerdendir. Amerika’da yetişen bir bitkinin kökleridir. Terkibinde güzel kokulu bir esans ve nişastadan zengin maddeler vardır. Zehirlerin dışarıya atılmasına yardım eder. Frengi tedavileri için iyidir. Bağırsak, cilt ve böbrek ifrazatını artırır. Münebbih ve terleticidir. Saparna kökünden 50 gram bir litre suya konarak kaynatılır. Çay gibi içildiğinde faydaları görülür.

Sarı Ot: Dügün çiçeği ve Haseki küpesi de denir. Sarı, yuvarlak ve içi boş, yaprakları açık el şeklinde, çiçekleri altın sarısına benzer. Ateş nöbetlerini kesmek için bileğe, asabi romatizma ağrılarını kesmek için ağrıyan ve romatizmalı olan yerlere konur. Rutubetli ve çayırılık yerlerde yetişir.

Sarı Sabır: İlmi adı “aloes” olup, zambakgillerden bir bitkidir. Daha çok Afrika’da ağaç ve fidan halinde bulunur. Kesilerek yarıldığı zaman bir su çıkar ki, ilâç olarak bu kullanılır. Acıdır, kaynatılıp yaralar pansuman yapılır. Yanık sancılarını keser. Sarı sabır su ve sirke ile karıştırılarak saç dipleri ovulursa saçların dökülmesine mani olur. Sürüldüğü yerler her ne kadar menekşe rengi alırlarsa da bir iki gün içinde geçer. *Müşhil gibi alınırsa da fazlası basur yapar. Mesane veya*

rahim hastalıklarına müptelâ olanlar katiyyen kullanmamalıdır. Mesteki ile içilirse vücutta kokmuş, pis kanları dışarıya atar, ölümden başka her derde devadır. Sarı sabır bal ile macun yapıp, dilin etrafında beliren şişliklerde ağzın etrafında tutulur. İç yağı ile merhem yapıp, ağız burun ve makattaki yaralara karşı çok iyi gelir.

Sarımsak: İlmi adı “allium sativum” olup, bu da zambakgillerden bir bitkidir. 15 gram sarımsak, bir litre suda haşlama yapıp, tenkiye edilir, içilirse bağırsak kurtlarını düşürür. Ateş kesicidir. Boğmaca öksürüğü, astım, ciğer nezlesi ve iltihaplarında kullanılır. Sarımsak çiğ yendiği gibi et suyu ile beraber de alınır. Eskiden koleraya karşı kullanılırdı. Bilhassa hazım üzerine çok büyük tesirleri vardır. Mide ifrazatını fazlalaştırır. *Cilt hastası ve süt anne olanlar sarımsak yememelidir. Sarımsak sütü değiştirdiğinden emen çocuk amel olur.* Tansiyonu düşürür. Bevli söktürür. Yılan soktuğunda ve kuduz köpek ısırığında sarımsağın faydaları büyüktür. Suların zararlarını def eyler. Kış günlerinde yenirse vücudu ısıtır. Mafsal ağrılarına faydalıdır. *Fakat gözü görmesine zayıflık verir. Basurlu olanlara, vücudu daima hararetili olanlara, ishal olanlara ve hamile kadınlara zararlıdır.* Yeteri kadar sarımsak, koyun sütü ile haşlanıp, tereyağı ile pişirilerek, bal ilâve edildikten sonra meydana gelen macun yenirse; mafsal, sırt, siyatik ve

cerrahi yara ağrılarını izale etmekte eşi bulunmayan bir ilâçtır. *Bu ilâç kanı yakar ve basur meydana getirebilir. zararını gidermek için; hıyar, marul veya ebegümeci tohumları ile birlikte kullanılır.* Erkekliği artırır, balgamı söker, sesi açar ve safileştirir. Gençliğinde bol sarımsak yiyenler ihtiyarlamazlar ve saçlar da beyazlamaz. Sedef çiçeği, incir ve sarımsak birlikte yenirse, zehirlere karşı panzehir olurlar. El ve ayak titremesini giderir. Yağla kavrulup yenilse basur ve kasık ağrılarını giderir. Sarımsağı soyup koyun ödüyle kaynatılıp kulağa damlatsalar sağırılığı giderir. Hadis-i şerifte, “Çiğ sarımsak yiyiniz. Eğer Cebrail (a.s.) ile konuşmamış olsaydım, ben de yerdim.” buyurulmuştur.

Sarımsak Otu: İlmi adı “*alliaire officinalis*” olup, turpgillerdendir. Ovulunca sarımsak kokusu çıkardığından sarımsak otu denmiştir. İdrar çıkarıcı olup, göğüs yumuşatıcıdır. 20 gramının bir litre suda haşlaması, günde birkaç fincan içilmelidir, bu aynı zamanda dişetlerini kuvvetlendirir.

Sarmaşık: İlmi adı “*hadera*” olup, sarmaşıkgillerden bir bitkidir. Eskiden yaraları pansuman yapmak ve pehlivan yakısı açmak için kullanılırdı. Meyveleri ishal yapar. Baş ağrısına karşı sarmaşığı dövüp suyunu buruna damlatmak lazımdır. Öksürük için pişirilip, yedirmelidir. 10 gramını bir litre suda haşlamak suretiyle çay gibi göğüs ve boğaz ağrılarında içilir. *Meyveleri ze-*

hir olduğundan kullanılmamalıdır. Suyundan alınır, bal ile şerbet yapılarak içilmeye devam edilirse, karaciğer, bağırsak ve içteki uzuvlarda ne kadar yara ve iltihap varsa iyileşir.

Saskıras: Çam ağacına benzeyen bir ağaçtır. Tarçına benzer, güzel kokusu vardır. Kabuğu tıkanıklıkları açar, bevli söktürür. İç uzuvlara kuvvet verir. Soğuk ve iltihaplardan hasil olan hastalıklara faydalıdır. Göğüs tutukluğuna, eski müzmin öksürüğe, nezleye, mide ağrılarına ve böbrekte bulunan taşın düşürülmesinde büyük faydaları vardır. Yelleri giderir, hayzı akıtır, hamileliği kolaylaştırır. Mideye kuvvet verir, mideyi kızdırır. Hazma yardım eder, kusmayı önler. Hıçkırığı giderir. Veba ve taun hastalıklarının bulunduğu günlerde ağızda tutmak çok faydalıdır. *Fazla kullanmak zayıf kimselere iyi değildir.* Kabuğu ile beraber ufak parçalara ayrılarak kaynatıldıktan sonra suyunu içmek birçok hastalıklara karşı iyidir.

Sater: Yabani kekik ve zater de derler. İlmi adı “serpolef”dir. Yenildiğinde öksürüğe faydalıdır. Kaynatılıp suyu kullanılsa, uyuza, gıcığa ve sarılığa faydalıdır. İştahı artırır ve yemeği hazmettirir. Midedeki balgamı temizler, yelleri çıkarır, göbek burukluğunu giderir. Kaynatılıp bal ile içilirse soğulcanı çıkarır. Karaciğer, mide ve akciğerin iltihaplarını giderir. İncir ile yenirse, rengi güzelleştirir. 10 gramı tuz veya sirke ile içildiğinde

balgamı söktürür. 10 gramını bal ile içseler akrep sokmasına karşı faydalı olur. Zihni durultur, karın ağrısı ve kuluncu defeder. Her derde şifa olarak bilinir. Yemeklerden evvel iştihâ getirmek için bir bardak suda 15 gram saterden yapılan haşlaması içilir. Kuvvet verir, öksürüğü keser, hazmı kolaylaştırır. Güzel bir kokusu vardır. Kurtlar, haşereleler bunu sevmedikleri için kaçarlar.

Sedef: Sedefi sirke ile karıştırıp kanayan buruna vursalar, burundan akan kanı durdurur. Bir kimsenin gözünde kıl bitse ve kılı çektikten sonra yerine sedef ekilse bir daha kıl bitmez.

Sedliç Tuzu: Bu gazoz mideyi düzeltir, bağırsakların yumuşamasını sağlayıp kolaylıkla dışarıya çıkmaya yardım eder. Evlerde sindirim ve mülâyimlik için kullanılmaya elverişlidir.

Semizotu: İlmi adı “portulaca olaracea” olup, pürpürüm adı ile de tanınır. Semizotugillerden bir bitkidir. Sıkılarak suyu çıkarılır ve içilirse kan tükürmeyi keser. Mide iltihaplarına karşı lapası yapılarak midenin üzerine konur, suyu da içilirse faydası görülür. Lapa yapılarak başa konursa baş ağrısını önler. Şiş hayaların üzerine konursa şişliği indirir. Un ile lapa yapılarak ırların üzerine konursa ırların büyümesine mani olur. Suyu içilirse idrar yanmasını ve akciğer sertliğini alır. Çok

yenirse erkekliği keser. Bağırsak kurtlarını düşürür, tohumları kaynatılarak (suda veya sütte) kurtları düşürmek için içilir. Suyunun 35 gramına 7 gram şeker katılarak içilse; safrayı keser, harareti söndürür, diş ağrılarını alır. Ateş olan baş ve göz ağrılarına yakı etseler gidebilir.

Serçe: İlmi adı “passer” olup, dokumacıgillerdendir. Meniyi arttırır, cimaya kuvvet verir. Yellere iyidir. Üzerine nar suyu içilirse, hiçbir zararı dokunmaz. *Kemiği çok zararlı olduğu için yenilmesi tehlikelidir. Yumurtasını mezbeleğe sokup çıkardıktan sonra nasıra iyi geldiği söylenir.*

Servi: İlmi adı “cupressus” olup, servigillerden bir ağaçtır. Kabuğundan yapılan kavramalarla saçlar yıkanır; bu sular, saçları hem siyahlaştırır hem de muhafaza eder. Taze kozalaklarının suyu göz kapaklarına sürülürse, kirpikleri kuvvetlendirir. Kozalaklardan kaynatılarak elde edilen sudan içilir veya kozalaklar ezilerek zeytinyağı ile kaynatılıp içilirse öksürüğü keser. Kaynatılarak gargara yapılırsa diş ağrılarına iyi gelir, dişetlerindeki iltihapları şifaya kavuşturur. Tütsüsü yapıldığında evdeki zararlı sinekleri öldürür. Ağacını sirke ile kaynatarak dişetlerine sürüldüğü takdirde diş ağrısını giderici etkisi görülür. Servi ağacının kozalaklarını dövüp su ile kaynattıktan sonra ağrıyan ayağı bu suyun içine sokmakla

ayakta bulunan ağrılar giderilmiş olur. Ayrıca en şiddetli öksürükleri de teskin eder.

Sezap: Yan ve mafsal ağrılarını giderir, göğüs ağrısı ve öksürüğü yok eder. Mafsallara bal ile yakı yapılırsa ağrıyı keser. Buruna koysalar burun kanamasını durdurur. Her gün 3 gram içildiğinde el titremesine ve felce, bir de sinir bozulmalarına faydalıdır. Çocukların burnu için bunun suyunu sürseler, rahatsızlıklarını giderir. 7 gram içildiğinde akrep sokmasına karşı iyi bir panzehir vazifesi görerek ağrıyı alır.

Sıcak: Sıcak tatbikler için ısıtılmış tuğla ve kiremit parçaları, içine sıcak kum ve tuz konmuş torbalar, termoforlar ve elektrik yastıkları kullanılır. Sıcak yağ tatbiklerinde ise çok defa ısıtılmış suya bez parçaları koymak, sonra bunları vücudun istenilen kısmı üzerine bastırmak suretiyle yapılır. Zatürree ve zatülcenp gibi hastalıklarda sıcak suya batırılmış veya sıkılmış birtakım bezlerle arkadan öne doğru bütün göğsü sarmak ve bu sıcak sargının tesirinin çabuk kaybolmaması için üzerine bir muşamba, onun üzerine de bir kuru havlu kapatmak ve 15-20 dakikada bir değiştirmek suretiyle hastayı zorlayan nefes darlıkları, öksürükler gibi sıkıntıların önüne geçmek mümkündür. Boğaza dışarıdan yapılacak sıcak tatbikler, bademcik iltihaplarında iyi gelir. Kalın bağırsak iltihaplarında, böbrek ve safra kesesi taşlarından ileri gelen şiddetli sancılarda, bağırsakların başka ilti-

haplarından doğan ağrılarda kanın üzerine kuru ve yağ şekilde yapılacak sıcak tatbikler büyük faydalar sağlayan terkiplerdir. Konuldukları yerde sıcak tesiri ile damarlar genişler. Kan cereyanı bollaşır, hem iç organlardan kan dışarıya çekilmiş, hem de kan fazlalaşan yerlerin beslenmesi iyileşmiş ve oralardaki mikroplar müdafaa cisimleri ile öldürülmüş olur.

Sığır Eti: İlmi adı “aurochs”tur. Dalağı büyütür. İyisi buzağı etidir. Gıdası ve vitamini çoktur. Şehveti artırır. Cimaya kuvvet verir. İnciğinden törpüleyip bir miktarı soğuk su ile içilse burun kanamasını giderir. Ödö bal ile dışardan boğaz ağrısı için yakı yapılırsa bu ağrıyı da dindirir. Sığır pisliği arı soktuğu yere sürülse zehirini alır. Karında fazla su toplayanların bedenlerinin her tarafına sürüldüğünde, bu illeti giderir. İlkbaharda olan pisliği, hepsinden faydalıdır. Eğer kanını kurutup, dövmek suretiyle kanı durmayan yaralara sürseler derhal kanı durdurur.

Sığır Kuyruğu: İlmi adı “werbascum” olup, sıracagillerden bir bitkidir. Kullanılan yeri yaprak ve çiçekleridir.

Sinameki: İlmi adı “colutea arborescens” olup, baklagillerden bir bitkinin adıdır. Sinameki ufak bir ağaçtır. Bu ağacın yaprakları ile meyveleri kullanılır. 4-5 gram miktarındaki sinameki, yetişkin bir insana müshil

tesiri göstermeye kâfidir. *Daha fazla miktarı bulanıklık ve fenalık verir. Fazla alındığında bağırsaklarda sancı yapar.* 100 gram su içine 1 ilâ 5 gram miktarındaki sinameki koyup kaynattıktan sonra bu suyun yarısı içilirse yeter derecede bir müshil tesiri elde edilmiş olur. İyisi Mekke'den gelenidir. Nikrise ve yan ağrılarına faydalıdır. Sevdadan olan vesveseyi giderir. Uyuza ve sivilceler ile saraya da faydalıdır. Kendisini yemekten ziyade suyunu içmek faydalıdır. 10 gram sinameki, 10 gram siyah çay, 15 gram İngiliz tuzu, 300 gram suda yarım saat kaynatılıp kabız için sabahları aç karnına içmelidir. 2-4 gram sinamekiyi bir bardakta haşlamalı ve içmelidir. Hafif sancı yaparsa da güzel amel verir ve sonra kabız ve sancı yapmaz. Sirke ile kaynatılır, saçlara sürülürse dökülmesini önler. Egzama ve yaralara sürülürse iyi eder. Kaynatılarak içilirse, damarlardaki tıkanıklık yapan maddeleri çıkarır. Müzmin baş ağrısını izale eder, yan ve bacak ağrılarına şifalıdır. Bilhassa 100 gram zeytinyağına 25 gram sinameki ilâve edilirse, yarısı kalıncaya kadar kaynatılarak birer fincan içildiğinde arka ağrılarına iyi geldiği görülür. Resulü Ekrem (s.a.v.), Esma b. Ümeys'e (r.a.): "Ne ile amel oluyorsun?" dedi. Ümeys: "Sinameki ile" cevabını verince de: "Onun tabiatı sıcak ve akıttıcıdır." buyurdu. Esma b. Ümeys de: "Amel olmak icap ederse hep sinameki ile olurum." buyurmuşlardır. Sonra Peygamber Efendimiz: "Eğer ölüme şifa veren bir şey olsaydı, o da sinameki olurdu."

buyurmuşlardır. Sıkmak veya kaynatmak suretiyle suyu elde edilir. Yatarken veya sabahları aç karnına birer bardak içilir, yahut tereyağı veya bal ile macun yapılarak içilir.

Sincap: Çiçek çıkaranlara kürkünü giydirmek faydalıdır.

Sinirli Yaprak Otu: İlmi adı “palatago” otu olup, sinirotugillerden bir bitkidir. Çayırarda, tarlalarda yetişir. Zeytinyağı ile hal edilen mahlülüne yanağa sürülür, haşlaması ile göz yaşarmalarında gözler banyo yapılır. Özsu suyu ateş düşürür. Yaprak vereme, çibanlara, basura, fistüle ve ağızdaki yaralara karşı iyi gelir. Özsu suyu çıkarılarak bardak bardak içilirse, bağırsaklardaki iltihaplara karşı çok faydalıdır. Basur ve akciğer kanamalarını keser. Tohumları bal ile macun yapılarak yutulursa aynı şifayı verir. Kökleri ve yaprakları kaynatılarak içilirse dişetlerini kuvvetlendirir, diş ağrılarını keser. Taze yaprakları çibanların üzerine konursa öldürür. İltihaplanın temizler ve iyileştirir. Köpek ısırıklarında tuz ile lapa gibi yapılır ve yaranın üzerine konur. Yaprak çiğnendiğinde sıcaktan hasıl olan diş ağrısına karşı iyi gelir. Yaprak dövülerek sıkıp suyu içilse, harareten hasıl olan ishali keser. Ciğer ve mide yollarını açar, suyu ile mazmaza yapılsa; ağızdaki yaraları tedavi eder, kanamalara iyi gelir. Yaprak kaynatılıp devamlı olarak içilse veremi bir ay içinde tedavi eder.

Sirke: İlmi adı “vinaigre”dir. Hararetli mideye faydalıdır. Hangi azadan kan gelirse keser. Ağız çalkalasalar diş diplerini sağlamlaştırır. Zehirli hayvanların soktuğu yere sürseler faydaları görülür. Eğer sıcak ile içip kusulsa, fena şeylerin zararını giderir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.): “Sirke yemek ne güzel katık olur.” buyurmuşlardır. Ve yine bir Hadis-i şerifte, “Sirke bulunmayan ev ahalişi açtırlar.” buyurulmaktadır. Sirke tortusu merhem gibi yaralara sürülürse, yaranın büyümesine mani olur. İyileştirir. Kangren ve deri veremi gibi iyi olmayan yaralarda da şifa verici bir ilâç olarak kullanılabilir. Sirke şap ile mayi bir hale getirilip, dişetlerine sürülürse; diş etlerini kuvvetlendirici ve peklendirici bir özelliği ortaya çıkmış olur.

Soğan: İlmi adı “allium cepa” olan bir bitkidir. Bazı sinirli insanların baygınlıkları esnasında bunlara soğan koklatmak suretiyle, büyük bir fayda temin ettiğini görürüz. Soğan mideyi de tembih ederek iştahın açılmasına ve hazmın kolaylaşmasına yardımcı olur. Bunlardan başka soğan, idrar söktürür. Göğsü yumuşatır, vücuda sükûnet verir. Bazı yerlerde soğanı pişirip ezerek iki kat tülbent arasında, derinin üzerine kanı çekmek için lapa gibi kullanılır. Soğan et içinde pişirilerek, acı yağla karıştırıp nasıra sürülse, nasır on yıllık dahi olsa giderir. Sirke ile kavurup uyuz olan yere, soğanı yağla kızartıp şeker katarak sürülse onu da izale

eder. Soğanda tatlı bir luab ve buruşturucu hassa vardır. Tababette soğan böbrek taşları ve böbrek iltihapları, mesane ağrılarında müsekkin olarak kullanılır. Soğan külde pişirildikten sonra su veya sütle kaynatılarak elde edilen çayı kullanılır. Beyaz olan cinsi en iyisidir. Eski-dikçe kuvveti artar. Soğan et ile yemek yapılarak yenirse şehveti tahrik eder. Sarılığı giderir, idrarı ve aybaşı kanamasını söktürür, kumların dökülmesine yardımcı olur. Soğan notron tozu ile saç dökülen yerlere sürülürse saçın dökülmesini önlediği söylenir. Suyu tavuk yağı ile birlikte yaralara sürülürse şifası görülür. Buruna damlatılırsa başı çeşitli hastalıklardan temizler. Kulağa damlatılırsa, kulağın iltihabını ve çınlamasını önler. Suyu göze sürme gibi çekilirse, göz sulanmasını önler. Suyu yine bal ile şurup yapıp kaşık kaşık içilirse boğaz şişliğine karşı iyi bir tedavi hassası olduğu görülür. Pişirilerek yenirse vücudu şişmanlatır. Soğan devamlı yenilirse, çeşitli zehirlerin tesirinden korur. Saç dökülmesini önlemek için soğan yakılarak külleri bu dökülen yerlere sürmek faydalıdır. Kuyruk yağı ile pişirilerek ikiye, üçer kaşık yutulursa, nefes darlığına ve müzmin öksürüğe şifa verir.

Solucan Otu: Misk otu adı ile de tanınır. İlmi adı “tanacetum vulgare”dir. Yaprakları ve çiçekleri Haziran, Temmuz aylarında toplanıp kurutulur. Tanacetine adında acı bir maddesi vardır. Tarhum adı ile de anılır.

Bağırsak kurtlarını ve bilhassa soğulcanları düşürüp telef etmek için kullanılır. 10 gram solucan otunun bir litre suda yapılan haşlaması sabahları aç karnına birer bardak içilir. Çocuklar, santorinden yapılmış bisküvileri daha kolaylıkla alırlar.

Söğüt Ağacı: İlmi adı “salix” olup, söğütgillerdendir. İşe yarayanı beyaz söğüt olup, sulak yerlerde, yol ve çayır kenarlarında yetişir. Söğüt kabuğu haşlamaları (20 gram söğüt kabuğu bir litre suda) kansızlığa karşı çay gibi içilir. Bu haşlamadan ateş nöbetlerinden iki saat evvel içilirse, ateş gelmesi önlenir. Kadınların aybaşı nöbetlerini tanzim eder. Sinirlenme neticesi olan uykusuzlukları giderir. Bunlar için günde birkaç bardak söğüt şurubu içmek lâzımdır. Odunları kaynatılarak elde edilen suyuna şeker ilâve edip, yüz ellişer gram içilirse karaciğerin damarlarını açar, çarpıntıyı keser, mide zafiyetine iyi gelir. Yaprakları kaynatıldıktan sonra elde edilen suyu ile uyuz ve egzama pansuman yapılırsa, giderir. Sakızı sürme olarak kullanılırsa görmeyi keskinleştirir.

Su: *Hamamdan çıktıktan sonra su içilirse, sinirleri sertleştirir. Titreme ve uyuşukluk gibi hastalıklar yapar. Kustuktan sonra su içilirse, kanı beyazlaştırarak bozar. Kangren ve çıban gibi hastalıkların meydana gelmesine sebebiyet verir.*

Su Kerevizi: Yabani kerevizdir. Yaprak ve kökleri kullanılır. İştahı açar. Taze kopanmış iyi yaprakları sütte kaynatılırsa, göğüs nezlelerinde ve astımlarda içilir. Yapraklarından yapılan haşlaması idrar açar. Haşlaması münebbihtir, ezikleri meme şişliklerine iyidir. Özsuyu, ekmek kabuğu ile karıştırıldıktan sonra lapası yapılarak, göz ağrılarını ve sancıları durdurmak için kullanılır.

Su Yoncası: İlmi adı “minyathes” olup, suyuncasigillerden bir bitkinin adıdır. Yaprakları yaz sonunda toplanıp kurutulur. İlâç olarak kullanılan yeri yapraklandır. Mideyi düzelterek vücudu kuvvetlendirir. Ateşi düşürür, kadınların âdetlerini kolaylaştırır. Eskiden iskorbüt hastalığına karşı kullanılmıştır.

Su Yosunu: İlmi adı “fukus laminarya”dır. Kanamalar için lapası yapılır. Şişliklerde un ile macun yapılarak üzerine konur. Sinir, mafsal, siyatik ağrılarına karşı su yosunu zeytinyağı ile kaynatılıp, lapa gibi yapılır ve sıcak olarak mafsallar üzerine konur.

Sultan Otu: Yer fesleğeni ve yabani fesleğen denir. İlmi adı “mercuriale”dir. Yumuşatıcı ve ishal yapıcıdır. 20 gram sultan otu yaprağı, bir litre suya konarak tenkiye yapılır.

Susam: İlmi adı “sesamun” olup, susamgillerden bir bitkidir. *Geç hazmolur, ağızda koku yapar. Midesi zayıf olanlara iyi değildir. Eğer kavurup yenecek olursa,*

sevdaya iyi gelir. Susam yağı kaynar su ile haşlanıp, sürülürse yanmış yaraları da iyi eder. Yirmibeş gram susam tohumu bal ile yutulmaya devam edilirse, vücudu şişmanlatır, damarları açar. Göğüs sertliğini giderir, sesi güzelleştirir. Böbrek yellerini alır, böbrek iltihaplarını ve baş dönmesini izale eder.

Susam Yağı: Kamı, yağı, tohumu salyası ile merhem yapıp, ateş yanığına sürülürse iyileştirir. Susam yağı mesteki ile beraber kaynatılarak sağır kulağa iki üç damla damlatılırsa, kulağı açar. Birer gram susam yağına iki üç gram sarı sabır ilâve edilerek, birer bardak üzüm suyu ile içilirse, kandan ve balgamdan olan kaşıntıyı giderir. Birer fincan nefes darlığına karşı içilir, yanıklara sürülür.

Sülün: Tavukgillerden, uzun boylu bir kuştur. Eti dimağa kuvvet verir, akli arttırır. Ödünü delilik ve vesvesesi olan kimselerin burnuna çekseler bu illet ortadan kalkar. Eti birkaç gün arka arkaya pişirip yenecek olsa, yine aynı faydayı sağlar.

Süpürge Otu: Funda da denir. Ufak yapaklı kırmızı çiçekli bir bitkidir. Haşlaması mesanedeki kum ve taşları düşürür. İdrarı söktürür. Emzikli kadınların sütlerini fazlalaştırır. Çiçekleri kanamalara, ağrıyan yaralara konur.

Süsen: İlmi adı “iris” olup, süsengillerdendir. Kurutucudur. Taze iken nohut yakısı yapılır. Astımlıların ve bronşitlilerin göğüslerini yumuşatır, balgamı söktürür. Bunun için yarım gram süseni, iki bardak suda haşlamalı ve bir günde içmelidir.

Süt: Süt ishal vericidir. En iyi süt insan sütüdür. Sonra sırasıyla keçi sütü, sığır ve koyun sütü gelir. Di-mağı kuvvetlendirir, mideye kuvvet verir. *Lâkin sütü çok içmek dişlere ve sinirlere zararlıdır. Şeker veya bal ile pişirildikten sonra yenir veya içilirse bu zararı do-kunmaz.* Lâtif bir gıdadır. Peygamberimiz (s.a.v.): “Sığır sütüne mülâzemet eyleyiniz, zira sığır sütü, her derde şifadır.” buyurmuşlardır. İlk elde edilen süt geç hazmolduğu için mideyi incitir. Süte şeker ilâve edilerek içilmeye devam edilirse, içteki yanmış kanları, ahlatı çıkarır. Yaralara şifa verir. Ömrü uzatır, şişmanlatır.

Sütotu: İlmi adı “poligala”dır, sütotugillerdendir. Bu bitkinin kökü yılankavi bükük, çiçekleri beyaz ve kırmızımtırak renktedir. Hekimlikte kullanılan yeri kökle-ridir. Emzikli kadınların sütünü ziyadeleştirir. Balgamı söktürerek göğsü yumuşatır. Nezleleri ve bronşitleri izale eder. Bundan başka idrarı söktürmek ve vücuttan zehir-lerin dışarıya atılmasına yardım etme hassası vardır. 10 gram poligala kökünü bir litre suda çay gibi haşlayarak bundan çorba kaşığı ile içilirse, çok faydası görülür. Ec-zanelerde tozu, hülâsası ve şurubu vardır.

Ş

Şahtere: Bu bitkiyi Haziran ayında toplayıp sü-ratle kurutmak lâzımdır. Vücuda sıcaklık verip terletmek ve zehirlerin dışarıya atılmasına yardım etmek hassası vardır. Damar sertleşmeleri hallerindeki birçok sıkıntıları yok eder. 50 gram şahtere bir litre suda çay gibi haşla-narak, çorba kaşığı ile kullanılır. Şahtere suyu demir-hindi ve susam ile birlikte içilirse, insandaki müzmin sıtmayı ve ateşi giderir. Uyuza, egzamaya karşı gelir. Sarılığı giderir. Kına ile merhem yapılip, uyuz ve egza-maya sürülürse iyi gelir. Mideyi kuvvetlendirir. Karaci-ğerin tıkanık damarlarını açar. İnsanın tabiatını yumuşa-tır, idrarı söktürür. Budaklı bir merhemdir. 10 gram şah-terenin bir litre suda haşlaması yapılır. Çay gibi içilir. Safrayı idrar yollarından çıkarmak suretiyle defeder. Ciğeri zayıf olana faydalıdır. Vücuttaki birikintileri tek-mizler. Safrayı izale eder, kanın yanmasından ve safra-dan olan uyuza iyidir. Mideyi kuvvetlendirir.

Şakayık: İlmi adı “paeonia” olup, düğünçiçeği-gillerden bir bitkidir. Ağızda çiğnendiği zaman baştan balgamı çeker, çıkarır. Öksürük ve zatülcenbe gayet faydalıdır. Çiçeğini yaş cevizin kabuğuyla dövüp kıllara sürseler, kılları simsiyah eder. Temreye sürseler bu has-

talığı da defeder. Çiçeğini kabuğuyla döverek suyunu sıkıp göze damlatılsa, gözde olan beyazlığı giderir. Kadınlar biraz rutubetlendirip tutunsalar, gelmeyen hayzı akıtır.

Şalgam: İlmi adı “brassigia napus”tur, turpgillerdendir. Göğsü yumuşatır. Kökünden 15 gram bir litre suda kaynatılıp içildiğinde iyi gelir. Rondoler şeklinde kesilip, yarım saat kaynatılarak soğutulduktan sonra yanık el ve ayaklar yarım saat banyo yapılmalıdır. Bütün iltihaplarda, bilhassa göğüs hastalıklarında bol bol şalgam yenmelidir. Külde pişirip ağrısını kesmek için kulak arasına koymanın faydaları çoktur. İhtiyarların kış aylarında ayaklarının üşümesine mani olmak için üç şalgam kabuğu, iki avuç ısırgan otu ile karıştırılarak bir litre suda kaynatılmalı, haftada bir iki defa bu su ile banyo yapılmalıdır. Meniyi arttırır. *Geç hazmolur ve kabız yapar.* Üzerine kimyon yenilirse kabız yapmaz. Turşusu iştah ve arzuyu arttırır. Kaynattıktan sonra suyu ile kesilen yaralara ve mafsalsına yakı yapılırsa faydası görülür. Tohumu şehveti arttırır. Pişmiş şalgamı aç kamına yemek iyidir. Eli ayağı donan kimseye pişmiş şalgamı donan yerlere yakı yapılırsa fayda verir. Şalgam suyuyla başını yıkayan kimsenin saçı sakalı ağarmaz.

Şam Karanfili: Bir nevi çiçektir. Koklanırsa uyku getirir.

Şamfıstığı: İlmi adı “pistachia vera” olup, Antep fıstığı da denir. İran ve Şam’da yetişir. Gaziantep taraflarında da çıkar. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Eski hekimler şamfıstığından göğsü yumuşatıcı bir macun yaparlardı.

Şap: Bal ile şerbet yapıp göze çekilirse gözdeki beyaz perdeyi alır. Zeytinyağı ile kaynatılarak suyu kulağa bir iki damla damlatılırsa sağır kulağı açar. İltihabı kurutur. Yatağın altına konursa ihtilam olmayı önler. Kuluncu olan kimse kalaylı kaptan şap suyu içerse iyi olur. Bir evde buhar edilse sinekler kırılır.

Şebboy: İlmi adı “matthiola” olup, turpgillerdendir. 10 gramı kadınlara içirilse hayızlarını akıtır. Karında ölü olan çocuğu çıkartır. Göze sürmek için dövülüp inceltmelidir.

Şeftali: İlmi adı “prunus persica” olup, gülgillerden bir bitkidir. Şeftali çiçeklerinden 10 gramını 150 gram suda altı saat bırakmalı, 25 gram şeker ilâve edip eritmeli; bu durumda çocuklara bağırsaklarını yumuşatıcı olarak verilebilir. *Yemeklerden sonra yenirse yemeği ifsat eder.* Yaprığını dövüp, suyunu kulak içine damlatsalar kulak içinde olan kurtları öldürür. Çocukların göbeği üzerinde yakı yapılsa soğulcanı düşürür. Çekirdeğinin yağını kulağa damlatsalar kulak ağrısını giderir.

Çekirdeğinin kabuğunu dövüp 3,5 gram içseler ishali durdurur ve kabız yapar.

Şimşir: İlmi adı “buxus semperulrens” olup, şimşirgillerden bir bitkidir. Şimşir ağacının kökü ve yaprakları, bilhassa kabukları kaynatma olarak 50 gram şimşir kabuğu, bir litre suda terletici ve romatizma ile frengide amel ilâcı olarak kullanılır.

∞ T ∞

Tabaşir: Bambu şekerinden ve şeker kamışından elde edilir. Bal ile birer buçuk gram tozundan içilirse, kalbe, mideye, ateşli karaciğere kuvvet verir. Dışarıdan sürülürse de tesiri görülür.

Tanbul Ağacı: Yaprakları ağızda çiğnenirse dişetlerini pekleştirir. Ağızın çirkin kokusunu giderir.

Tarçın: İlmi adı “cinnamomun”dur. Hindistan’da ve Seylan adasında yetişen tarçın, bu isimdeki ufak bir ağacın kabuklarından ibarettir. Defnegillerdendir. Bu kabuk ancak beş senelik olan ağaçlardan alınabilir. Güneşte kurutulur. En meşhur tarçın Seylan tarçınıdır. Mideyi düzeltir, iştahı açar, bağırsaklardaki gazları yok eder, vücuda kuvvet ve ferahlık verir. Bağırsaklardaki

tahriş ve iltihaplara mani olarak ishali keser, karın ağrı-
larını da iyi eder. 10 gram tarçını bir litre suda haşla-
mak ve günde birkaç çorba kaşığı içmekle bu güzel has-
salarından faydalanmak mümkündür. Çay ile de içilebi-
lir. Beşer gram tarçın içilirse mideyi kuvvetlendirir. Ke-
miklerdeki yelleri giderir, midenin rutubetini atar. Tar-
çın yağı felç veya ayak titremelerine karşı sürülürse iyi
gelir. Sürme olarak kullanılırsa gözdeki perdeyi alır.

Tarhun Otu: (akırı karhanın dalları) İlmi adı
“artmisia dracunculus” olup, bileşikgillerden bir bitkidir.
Kereviz, rezene, bal ve tarhun tozları birlikte içilirse, yel-
leri giderir, galiz ahlata çıkarır. Taun ve veba hastalıklı-
rına karşı iyi gelir. Tıkanıklıkları açar.

Taş: Kenzüssıhha da şöyle yazılıdır: Delik taşı
meyve vermeyen bir ağaca assalar o ağaç her sene
meyve vermeye başlar. Kırlangıç yuvasında iki taş olur,
biri kırmızı diğeri beyaz. Eğer bir kimse kırmızı taşı üze-
rinde bulundursa, sara illetinden halâs olur. Tavuğun
kursağındaki taşlardan birini saralı kimse üzerinde bu-
lundursa iyi olur. Tavuğun taşlığındaki taşı çocuğun
başının altına koysalar çocuk rüyasında korkutulmaz.
Değirmen taşından cüzi bir miktar devamlı çocuğu dü-
şen bir kadın başında bulundursa çocuğu düşmez.

Tavşan: İlmi adı “lepus”dur. Kenzüssıhha kita-
bında şöyle yazılıdır: “Beyazı tıbbi bakımdan siyahın-

dan daha iyidir. Beyni pişirilerek yenirse, el ve ayak titremesine mani olur. Saralıya, yılan sokan insana yararlıdır. Eğer tavşanın bayat etinden bir buçuk gramını aybaşı kesildikten sonra bir kadın yese gebe kalmaz. Tavşanı pişirdikten sonra nikris olan kimse suyunu bütün vücuduna sürse ağrıları kalmaz. Kanı pişirilip zehir üzerine konsa zehir tesirsiz kalır. Sağ gözünü üzerinde bulunduran kimse başkalarına heybetli görünür. Cima-dan sonra bir kadın bir miktar tavşan etini yese bir miktarını da yanında bulundursa derhal hamile kalır. Bey-nini, ağrıyan dişe koysalar ağrısı durur. Tavşanın ödünü birine içirseler hemen uyur. Sirke içirdiklerinde ise uya-nır. Kanını temreye sürseler iyileşir. Kanı müzmin ağrıla-rın üzerine sürülse ağrı giderilir. Beyni yenir, üzerine de taze süt içilirse insan geç ihtiyaçlar.”

Tavuk: İlmi adı “callus” olup, sülüngillerden bir hayvandır. *Tavuk etini çok yiyen bir kimse nasır derdi-ne müptelâ olur.* Yağını kızıl temreye sürseler iyileştirir. 40 tavuğun yumurtasını zalimin kapısına sürseler o ev-den şer ve fesat eksik olmaz. Yağı sıcak olarak basura sürülürse iyi gelir. Taze tavuk zeytinyağı ile kızartılıp çocuklara yedirilirse, altlarını ıslatmalarını önler ve ök-sürüğü önler. Vücudu şişmanlatır, dimağı çoğaltır. Vü-cudu yağlandırır. Sinirlere kuvvet verir, sesi açar. Meni-yi çoğaltır. İyisi henüz yumurtlamamış olan tavuk ve

ötmemiş olan horozdur. İnsan sesine revnaklık verir, eti çabuk hazmolar.

Tavus Kuşu: Sülüngillerden bir hayvan olup, ilmi adı “pavo”dur. ÖdÜ içilirse müzmin dizanteri hastalığını izale eder. Karın ağrısını alır.

Telbine Çorbası: Un yahut un kepeği konarak biraz da bal ilave edilir, böylece çorba meydana gelir. Un çorbasına süt ve bal ilâve edilerek de yapılabilir. Vücudun tabii hararetini takviye ederek mizacın soğukluğunu izale eder. Hadis-i şerifte, “Telbine denilen çorba hastanın midesini kuvvetlendirir. İnsandaki bazı sıkıntıları izale eder.” buyurulmuştur.

Tentürdiyot: İyodu onda bir nisbetle alkolde eritmekle elde edilir. Yaralanmalarda ilk kullanılacak ilâçtır. Bir bardak suya birkaç damla tentürdiyot damlatarak gargara yapılırsa; boğazda, bademciklerde, dişetlerinde hasıl olan bir sürü iltihaplara da iyi gelir. Yarı yarıya temiz ispirto ile sulandırarak, terleyen ayakların tabanına ara sıra sürülürse, fazla tere ve ayaklardaki fena kokulara mani olur. *Fazla sürmek tahriş eder.* Küçük çocukların ayaklarında hasıl olan, ufak yaralara vakit geçirmeden tentürdiyot sürmek lâzımdır. Hekimler ameliyat yaparlarken ilk iş olarak, bıçak vuracakları sahayı tentürdiyotla temizlerler. *İçmek doğru değildir.* Pek faydalı, elde bulunması lazım olan ilâçtır.

Tere: İlmi adı “pepidium” olup, turpgillerdendir. Su teresi veya tereotu adları ile de tanınır. Yaprakları büyük ve kalp şeklindedir. Çiçekleri bir araya toplanmış vaziyette ve beyaz renktedir. Rutubetli ve bataklık yerlerde iyi yetişir. İştahı açar, vücuda kuvvet verir. Tena-sül kudretini ziyadeleştirir. İskorbüt gibi bazı vitaminsizlik hastalıklarında çok faydalıdır. İdrar söktürücü hassası vardır. Salata gibi yemeklerimiz arasında faydalanmak mümkündür. Hazımsızlıkta ferahlatıcı olarak kullanılır. Su teresi dişetleri iltihaplarında kullanılır, küçük kuşları da öldürür. Balgamı keser, midede çok kalırsa barsak kurtlarını da öldürür. *Mide ve mesaneye zararlıdır.* Balgamı çıkarır, dalağın yollarını açar ve kumları döker. Lapa yapılıp ur üzerine konursa patlatır. Hanımlar yerse sütleri çoğalır. Yemekle yenirse kolayca hazmettirir. Tohumları yutulursa idrarı söktürür. *Çok yenildiği takdirde kangren yapabileceği söylenirse de sütle yemek bu zararını ortadan kaldırmış olur.*

Tere Tohumu: Baharlı tereotu yenir veya lapa yapılır, saçlara sürülürse saçların dökülmesini önler. Baharlı tere tohumu, şahtere tohumu, tuz, su lapa gibi yapılır, büyük çibanlar üzerine konur. 10 gram tere tohumu, 15 gram şekerle karıştırılarak yutulmaya devam edilir. Suyu içilirse siyatiğe iyi gelir. Veya sirke ile kaynatılarak lapa yapılır, ağrıyan yere konur. Erkekliği artırır. Bağırsaklardaki kurtları döker. Kadınlardaki aybaşı

kanamalarını söktürür. Müzmin baş ağrılarını giderir. Sabun ile lapa yapılarak ur üzerine konursa patlatır. Rafadan yapılmış yumurta ile yenirse şehveti tahrik eder.

Terebentin: Terementi de denir. Ayrıca kokulu reçine olduğu da bilinir. Kozalaklı ağaçların çizilmesiyle yarıklardan sızıp hava ile birleşimi sonucu donan bir reçine çeşididir. Sakızı, günlükten daha şifalıdır. Halis sakızından 30 gram alınır, balı ile macun yapılır da birer kaşık yutulmaya devam edilirse çarpıntıyı ve öksürüğü giderir. Bu hususta bütün otoriteler ittifak etmişlerdir. İdrarı söktürür, sesi açar, hazmı artırır, yaraları temizler.

Tereyağı: 50 gram tereyağı, 50 gram şeker, 50 gram badem, 50 gram mürsafi karıştırılıp, birer kaşık yutulursa; göğsü yumuşatır ve balgamı söktürür. İnek yağı vücuda kuvvet verir. Şekerle yutulursa idrar tıkanıklığını açar. Kumları eritir, öksürüğü ve sarılığı giderir. Buruna katılırsa boğaz ve geniz kuruluşuna iyi gelir. Sesi açar. Bal ve badem ile yenilmesi bilhassa tavsiye olunur. Böyle olursa zehirlere karşı en başta gelen panzehirdir. İçirilirse, hayvan zehirlenmelerine de karşı koyar. 20 gram kadar yağ bir o kadar şekerle yenildiğinde, idrarı söktürür. Bayat yağı kına ile karıştırarak uyuza sürseler derhal iyileştirir.

Terrâc Kuşu: Eti meniye çoğaltır, cimaya kuvvet verir. Hastalıktan kalkan kimseler bunu yemelidir. Di-mağı, anlayışı ve zihni geliştirir.

Testere Tozu: Testere veya kurtların ağaçlardan yiyerek meydana getirdikleri tozları su ile kaynatarak elde edilen mayie, bal ilâve edilerek şerbet yapılır. Bi-razcık da sirke ilâve edilerek içilirse kadınların sütlerini çoğaltır.

Tilki: İlmi adı “vulpes” olan bu hayvan, köpekgil-lerdendir. Bu hayvan hakkında Kenzüssıhha da şöyle yazılıdır: “Göze karasu indiğinde tilki ödünü sirke ile karıştırarak göze çekseler, şifa verir. Yağını bir nar ağa-cına koysalar bütün pireler hep oraya üşüşür. Kuyruğu-nu üzerinde bulunduran insan hilesine uğramaz. Kürkü ihtiyarlara ve mizacı soğuk olanlara iyidir. Suda pişirile-rek etini ağrıyan mafsallara yakı etseler, ağrı diner. Zey-tinyağı ile pişirerek elde edilen yağı mafsallara sürseler mafsalları yumuşatır. Tilkinin iç yağıyla el ve ayaklarını ovan kimse soğuktan fazla rahatsız olmaz.”

Tilki Kuyruğu: İlmi adı “alopecurus” olup, buğ-daygillerden bir bitkidir. Bu bitkiye beygir kuyruğu, zemberek otu, at kuyruğu adları da verilir. Taze sürgün-leri bahar ve yaz aylarında toplanarak süratle kurutul-malıdır. Tilki kuyruğu idrarı ziyadeleştirir. İshali keser. Göğsü yumuşatır, nezleleri izale eder. Sidik torbasındaki

iltihapları giderir. Birçok ateşli hastalıklarda tilki kuyruğu bitkisinin faydaları görülür. 50 gram kurutulmuş tilki kuyruğu tozu bir litre suda yarım saat kaynatılarak, elde edilen ilâçtan günde birkaç defa yarım kahve fincanı içmek iyidir.

Tilki Üzüümü: İlmi adı “morelle noire”dir. Sapağın üst ucunda dört büyük yaprağı, ucunda yeşilimtırak bir çiçeği vardır. Kökü kusturucudur, yaprakları amel verir. Terleticidir. *Çiçekleri zehirlidir.*

Timur Dikeni: Demir dikeni adı ile de tanınır. Bağ, bahçe ve tarlalarda bulunur. Sonbaharda kuruyup, insanların ayağına batan ve pıtırak da denilen bir bitkidir. Şişleri bu bitkiden yakı ile gidermek mümkündür. Suyundan içildiğinde böbrek vesair uzuvlarda olan taşları eritir, düşürür ve böbrekleri kuvvetlendirir. Kaynatılıp, suyu pire olan yerlere saçılrsa bütün pireler kaybolur.

Timurhindi: Yenildiğinde ateşi giderir, susuzluğu keser, safra, baş dönmesi ve kusmayı önler. Sıcaktan olan baş ağrısını giderir. Kaynatılarak şekersiz ve soğutulduktan sonra içilmelidir. Kan galeyanını keser, sıtma-ya iyi gelir, ferahlatıcıdır.

Toprak: Çok çiğnenen dört yol toprağı hakkında: “Dört yolun toprağından alınarak çamur yapılır, su toplayan adamın karnı üzerine konursa şişliği indirir, şifa

verir. Gevşek olan azaların üzerine bağlanırsa bu gevşekliği alır. Kendisine sihir yapılan kimse Cumartesi günü güneş doğmadan önce dört yolun birleştiği yerden sol eli ile toprak alarak mavi bir bezin içine bağlarsa ve bunu asarsa yapılan sihrin tesirinden kurtulur. Şerrinden emin olur." denilmiştir.

Topuzlu Otu: Topuz gibi bir ottur. Döverek macun yaptıktan sonra yenilse, basur kanını çıkarır, bedende olan siyilleri çıkarır. Bedendeki siyilleri düşürür, anadan doğma bile olsa.

Tuğla Yağı: Hiç su değmemiş bir tuğla dövülür. Elde edilen tozu ateşin üzerinde zeytinyağı ile kavrulup, yağ iyice tuğlaya içirilir. Sonra üzerine gayet sıcak su dökülür ve karıştırılır. Suyun üzerine çıkan yağ temiz bir kaşıkla alınarak, şişenin içerisine konur. Bu yağ ağrıyan uzuvların üzerine bilhassa mafsal, siyatik, romatizma ağrılarında sürülürse mahz-ı şifadır.

Turak Otu: Gazları giderir, vücudu yumuşatır. Zeytinyağı ile kavrulup, müzmin yaralara sürülse iyileştirir. Kaynatılıp içilse idrarı söktürür. Sancıları, şişleri iyiler. Mide ve mesane ağrılarına da iyidir. Tazesini dövdükten sonra sıkarak suyunu alıp, kulağa damlatarsalar, kulak ağrısını giderir. *Fazla kullanmak göze zaaf verir, meniye keser, cinsi münasebet arzusunu azaltır.*

Turna: İlmi adı “*grus grus*”. Bataklık kuşlarından bir hayvandır. Turna beynini yaban soğanıyla karıştırıp, hamamdan çıkınca içilse, dalak zahmetini ve hastalığını iyileştirir, derler.

Turp: İlmi adı “*raphanus sativa*” olup, turpgillerden bir bitkidir. Kırmızı, beyaz, siyah gibi birçok çeşitlerinin olduğu bilinir. Midneyi tembih ederek iştahın açılmasında yardımcı olur. İdrar söktürüp vücuttaki zehirleri dışarıya atar. Safra yollarında ve safra kesesinde taş olan hastaların günde 10 grama kadar turp özsuğu içmeleri tavsiye olunmuştur. Yemeğı çabuk hazmettirir, mideye kuvvet verir. Pişirilerek yenildiğinde müzmin öksürüğü keser. Dalağı faydalı olabilmesi için sırttan yakı yapılarak kullanılmalıdır. Dalak şişini giderir, balgam ve safrayı kusma ile mideden çıkarır. Suğu içilirse, damar sertliğine iyi gelir. Yapraklarının suğu bal ve sirke şerbeti ile içilirse kumları düşürür. Turp, bal ve su karıştırılarak yemeğın üzerine yenirse, göğsü ve midneyi temizler, hazmı kolaylaştırır. Öksürüğü de keser. Tohumu sirke ile kaynatılarak merhem haline getirilir, temreye ve çeşitli yaralar üzerine olduğu gibi bilhassa kangren üzerine konursa şifaya kavuşturur. Tohumu lapa yapılr, ağrıyan mafsalların üzerine konursa ağrıyı teskin eder. Bal ile kaynatılarak macun yapılrp yenirse, eski öksürüğü keser. Yemeğın üzerine yenirse hazım ettirir. Yapraklarının suğu içilirse karaciğerin damarlarını açar. Sarılık

hastalığına iyi gelir. Nefes darlığına karşı bal sirke şerbeti ile kaynatılıp, elde edilen mayi ile gargara yapılırsa iyi gelir. Onar gram tohumu bala karıştırıp, akşamları yutulursa, kuvvet verir. Saçı dökülen kimse dört ay devamlı turp yerse, saçlarının yeniden çıkmasını temin etmiş olur.

Turunç: İlmi adı “aurantium”. Kabuklarında turunç esansı dedikleri en makbul bir madde bulunur. Çiçeklerinden yapılan çiçek suyu, gerek kokusundan ve gerekse teskin edici hassasından dolayı sinirlilik ve baygınlık hallerinde tesirlidir. Bilhassa küçük çocuklara sükkûnet vermek için çok lüzumlu bir maddedir, turunç kabuğundan yapılan şuruplar, hekimlikte birçok ilaçları kokulandırmak, tatlandırmak ve içilmelerini kolaylaştırmak için her zaman kullanılmaktadır. Turunçtan yapılan şerbetler ateşi düşürür ve susuzluğu keser. İnsanın içine rahatlık, ferahlık ve serinlik verir. Turunç kabuğu iştahı açar, vücuda kuvvet ve çeviklik bağışlar. Sigara içen, soğan, sarımsak yiyen kimse, bunun kötü kokusunu gidermek için turunç yaprağını çiğnese ağzın kötü kokusu derhal kaybolur. Turuncun iç kabuğu ve şurubu mideye kuvvet verir. Safrayı ve kusmayı önler. Sıcaktan olan çarpıntıyı keser. Safradan olan ameli keser, kanı safileştirir. Kalbe kuvvet verir. Çekirdeklerinin zarlari, soyularak zehirli hayvan sokmasına karşı 10 gram içilirse şifa verir. Turunç, arpa ve buğday arasına konursa

bu tahıllar böceklenmez. Yılan ve akrebin soktuğu yere suyu sürülürse zehirin tesirini önler. Yetişmemiş turunç suyu yazıya sürülürse yazıyı imha eder. Suyu yılan ve akrep sokan insanlara içirilirse zehirlenmeyi önler. Bazı kitaplarda şöyle yazılıdır: “Turunç, ağaç kavunu ekşisi, günde on defa zina eden külhani fahişeye bir hafta müddetle içirilirse, bir iffete mazhar olur ki, bir cimaya bin altın dahi verilse de gene de irtikap etmez. Kadının şehvetini keser. Etrüc Ağaç kavunu ekşisi; kalbi takviye eder, sıcaktan olan kalb çarpıntısına faydalıdır. En zehirli akrep ve yılanın sokmasına karşı, çekirdekleri bütün zehirlenmelere karşı tiryaktır. Turunç safradan mütevellit kalp çarpıntısını teskin eder. Şerbeti içilirse, mideyi temizler. İştahı açar. Hadis-i şerifte, Peygamberimiz (s.a.v) Efendimiz şöyle buyurmuşlardır: “Turunç yemek kalbe kuvvet verir.”

Tuz: İlmi adı “natrium chloratum”dur. Hekimlikte tuz birçok hastalıklarda ilâç olarak kullanılmaktadır. Binde 9 nispetinde hazırlanan tuzlu suya, hekimlikte fizyolojik serum da denir. Vücudu susuz kalmış, kalbi ve damarları bozulmuş hastalara enjekte edilir. Tuzlu su banyoları vücudu kuvvetlendirir, iştahı açar. Birçok hastalıklara pek iyi gelir. Sıcakta güneş altında çalışan veya yürüyüş yapan insanlar, bu esnada birer parça mutfak tuzunu bir ilâç gibi yutarlarsa güneş çarpmasına uğramazlar. Yelleri dağıtır, iltihapları kurutur. Donmuş kalın-

tıları eritir. Tuzu normal bir şekilde yiyenin rengi güzel olur. *Fazla tuz kanı yakar, benzi sarartır.* Artıkların çıkmasını kolaylaştırır. Tuzu sirke ile karıştırıp, ağızda çalkalanırsa dişetlerinin kanamasını durdurur. Balgamı keser ve dimağı temizler. Yaralar tuz ve sirke ile yıkansa iyi olur. Bal ile macun yapılarak yutulursa insanı kusturur. Mideyi temizler. “Yemeğe tuzla başlayan kimseden Allah Teâla yetmiş türlü belâyı giderir.” sözünü Hz. Ali’den rivayet etmişlerdir.

Tütün: İlmi adı “*vicotiana tabacum*” olup, patlıcangillerden bir bitkidir. *Hafıza ve zekâyı zayıflatır. İştihayı azaltır. Boğaz ve hançereyi tahriş eder. Nefes darlığı ile beraber öksürük ve çarpıntı yapar. Çok tütün içenler vücutlarını kansere hazırlamış olurlar. Hele yatak odalarında tütün içmek, odanın havasını tamamen ifsat ettiğinden, vücudun neşvünemasında çok fena bir tesir yapar. Neşvünemanın tekâmülüne mani olur. Sigara daima baş ağrısı yapar, kusmak ve baş dönmesi verir. Yüzü sarartır. Mide tütünü emdiğinden bir çok mide teşevvüşleri husule gelir. Tütün, çocuklara katiyyen iştirilmemelidir. İçenler, aç karnına içmemeli ve günde bir iki taneden fazla içmemelidir.*

U

Udihindi: Kutsal Bahr da denir. 3 gramı toz haline getirilip, bir fincan zeytinyağı içine konarak sabahları içilirse, midedeki ülseri şifaya kavuşturur ve en fazla üç defa kullanılır. İnsanı eski baş ağrısından kurtarır. Zeytinyağı içinde pişirilip de soğuduktan sonra kulağa üçer damla damlatılırsa kulak ağrısından kurtarır. Tütsü yapıp buruna çekilirse, nezleden kurtarır. Soğuk su ile içilirse erkekliği kuvvetlendirir. Kumları döker, mide ve karaciğer ağrılarını, titremeyi, sıtmayı, siyatiği ve mafsal ağrılarını giderir. Tozu buruna çekilirse bademciği iyileştirir. Bir hadiste, “Udihindiye kıymet veriniz. Onda yedi hastalık için şifa olduğu muhakkaktır. Boğaz şişliği (bademcikte) tozu zeytinyağına karıştırılır, buruna damlatılır. Zatülcenpte tozu içilir.” buyurulmuştur. Udihindi içilirse, mide hastalığını ve hararetini giderir. Tozu su ile içilirse karaciğer sancısını keser.

Uyuz Otu: İlmi adı “scobieuse”dir. Büyük yapraklı, menekşe çiçekli bir bitkidir. Çiçek ve kökleri terleticidir. Çay gibi içilir. Uyuz otu denmesinin sebebi, uyuzların ve yaraların tedavisinde, haşlaması ile yıkanmasından ve sürülmesinden ileri gelmiştir. Uyuz otunun kendi suyunu aynı miktar şekerle karıştırıp yemelidir.

Ü

Ünnap Ağacı: Cehrigillerden hünnap da denen bu ağacın ilmi adı “zyzphus”dur. Akdeniz kıyılarında yetişen bir ağaçtır. Meyveleri yazın olgunlaştıkça kurutulur. Kekik suyu ile kaynatılıp içilirse, kanı inceltir. Çarpıntısını ve ağrısını giderir. Göğsü yumuşatarak nefes borularını ve ifrazatı kolaylaştırır. Nezleleri giderir. İdrarı fazlaştırdığından dolayı sidik torbası iltihaplarına iyi gelir. Meyvelerini kaynatıp suyunu içmek veya meyveyi yemekle faydalanmak mümkündür. Yemesinden halis kan hasıl olur. Glikoz tabir edilen üzüm suyunda hemen kana karışmak hassası vardır. Öksürüğe ve soğulcana faydalıdır. Böbrek ve mesane ağrısına iyidir. Göğüs ağrısına kuru ünnap daha faydalıdır. Ham yenirse kabız yapar. Olgun ünnap, ishal yani amel yapar. Harareti söndürür. Kurdeşeni defeder. Bal ve sirke şurubu ile içilmesi tavsiye edilir. Yaprağını kaynatıp birkaç gün içmek gıcığa faydalıdır.

Üvez Ağacı: Gülgillerden olup, ilmi adı “sorbus” olarak bilinir. Yaprakları toplu bir halde bulunan bir ağaçtır. Meyvesi olan üvez, önceden yeşil, ekşi ve buruşturucudur. Olgunlaşınca siyahlaşır ve lezzeti de tatlılaşır. Bazı yerlerde, üvezden özel bir şurup yaparlar.

Olgunlaşmış üvez besleyicidir. Ayrıca bağırsakları yumuşatmak ve dışarıya çıkmayı kolaylaştırmak hassasını haizdir. Devamlı kabızlık çekenler üvez yeseler fayda görürler.

Üzüm: İlmi adı “vitis vinifera”dır. Asmanın meyvesidir. Üzüm tedavisi taze çavuş üzümü ile yapılır. Bu da üzümü midenin tahammül edebileceği kadar bol miktarda yemekle olur. İlk defa az miktarda yani 250 gramla başlamak, sonra yavaş yavaş fazlalaştırarak günde 3-4 kiloya kadar çıkarmak mümkündür. Yenecek miktar; sabah, öğle, akşam yemeklerine taksim olunur. Üzüm, vücutta albüminli maddelerin gıda değişikliklerinde faydalı bir rol oynar. Hazmı kolaylaştırır, idrarı çoğaltır. Üre cisimleri denilen maddelerin böbreklerden kolaylıkla atılmalarını temin eder. Vücuda kuvvet, ferahlık, çeviklik verir. Bu sebepten hastalıktan yeni kalkmış, vücudu zayıf insanlara, çocuklara, emzikli kadınlara, nikris hastalığına tutulmuş olanlara, hem gıda hem de pek faydalı bir deva olur. Kansızlık, verem gibi gizli ve sinsi seyreden hastalıklara tutulmuş olanlar, karaciğerlerinde, sidik torbalarında kum, taş ve sancı bulunanlar üzümünden istifade ederler. *Kabuğu yeli arttırır. Çekirdeği kabız yapar. Midesi zayıf olup aynı zamanda yeli olan kimseye üzüm vermek doğru değildir. Üzerine rezene ve kimyon yenirse zararı azalır. Yaş üzüm yiyen*

üzerine su içmemelidir. Zira mideyi ifsad eder, hazmı geciktirir.

Üzüm (Kuru): Öksürüğe, kabıza, böbreklere ve mesaneye faydalıdır. Eğer çekirdeği ile birlikte yenirse barsakta olan yaralara iyi gelir. Barsakları cilalandırır. *Mizacı sıcak olanlara üzüm yedirmek iyi değildir. Çünkü, ateşi ve ısıyı artırır.* Cinsi münasebet kuvvetini de artırır. Üzerine ballı sirke içmelidir. Mizacı soğuk olanlar sekencebin içmemelidirler. Peygamber (s.a.v.) Efendimiz: “Kuru üzüm ne güzel taamdır, ağız kokusunu güzel eyler ve balgamı giderir.” buyumuşlardır. İdrar tutkunluğunda, amelde, dizanteride, sarılıkta, nikriste haşlaması yapılır. Üzüm kürü kanı temizler. Birkaç hafta günde bir kilodan başlayarak 2 kiloya çıkıncaya kadar her gün üzüm yenmelidir. Üzüm bilhassa genç kızların bulûğa erecekleri zaman kanı temizler. Damar sertliğine ve tansiyon fazlalığına karşı haftada iki gün yalnız üzüm yemek lâzımdır. Üzümü ezip suyu ile yüz hafifçe ovulursa, cildi yumuşatır ve revnak verir.

V

Vanilya: İlmi adı “vanilla” olup, salepgillerdendir. Sarmaşık gibi ağaçlara tırmanan bir bitkidir. Meyvası daha iyice olgunlaşmadan toplanıp gölgede kurutulur. Meyve kurumakla buruşur ve kokusu fazlalaşır. İlâç olarak kullanılır. Muhallebi ve çikolata gibi gıdalara koku vermek için bir çeşni olarak kullanılır. Vanilya, insanların cinsi kudretini arttırmak ve genel olarak vücudu kuvvetlendirmek hassasını da haizdir. Günde 5-6 gram vanilya ateşi düşürür. Zayıflara kuvvet verir.

Vazelin: Petrolden çıkarılan bir yağdır. Beyaz ve sarı renkte olanları vardır. Mayi vazelin bağırsakları yumuşatır. İnatçı kabızlı insanlara sabah kahvaltısından evvel veya gece yatarken bir iki çorba kaşığı içirilirse, yumuşak bir şekilde dışarıya çıkmayı temin eder. Çocuklara bu miktarın yarısı yeter.

Vişne: İlmi adı “prunus cerasus” olup, gülgillerdendir. Mideye kuvvet verir, harareti teskin eder. Safra-yı ve ishali keser. Susuzluğu giderir, fakat kabız yapar. Hafakanı giderir, öksürüğe iyi gelir. Göze sürme gibi çekilse, gözün nurunu arttırır. Vişne vücudu kuvvetlendirir. Sakızı yutulursa içteki yaralara iyi gelir.

Y

Yaban Fesleğeni: İki türlüdür, biri erkek diğeri dişi. Kaynatıp suyundan 150 gram içmek, karındaki suyu, safrayı çıkarır.

Yaban Üvezi: İlmi adı "sorbus ana"dır. Ormanlarda yetişen odunu sert bir ağaçtır. Yaprakları büyük, üstleri yeşil, altları beyazdır. Çiçekleri de beyaz açar. Meyveleri ufak, yuvarlak ve kırmızı renkte olur. Meyveleri sonbaharda olgunlaşır. Bitkinin meyvelerinde idrarı söktürmek hassası vardır. Ağacın kabukları buruşturucu ve inkıbaz yapıcıdır. 50 gram kabuk bir litre suda 10 dakika kaynatılıp, günde birkaç çorba kaşığı içilirse, ishali keser. Bağırsakları düzeltir, eski hekimler kabuktan yapılmış tozu bu maksatla, yumurta veya bal ile karıştırıp hastalarına verirlerdi. Kabukların kaynatılmış suyu ile gargara yapılırsa, boğaz ve bademcik iltihaplarına iyi gelir.

Yabani Böğürtlen: Meyveleri yenirse göze çok kuvvet verir. Göz hastalıklarına karşı şifası bilinir. Yaralara ve kangrene karşı da çok faydaları vardır.

Yabani Gül: İlmi adı “eglantin” olup, kuşburnu ismi de verilir. Yabani gül yol kenarlarında ve çalılıklar arasında yetişir. Çiçekleri armut çiçeğine benzer. Kuşburnu denilen kırmızı renkli, etli, lezzetli bir meyvesi olup, bunu kuşlar çok severler. Yabani gülün dalları evvelce sıtmaya karşı kullanılırdı. Cilde sürülse kaşıntı yapar. Temreye karşı kullanılır. Reçeli yapılarak her gün onar gram yutulursa, ihtiyarlamayı geciktirir.

Yabani Enginar: İlmi adı “carlina acualis” olup, bu bitkinin adına yabani domuz dikenini de derler. Dağlık yerlerde yetişir. Kullanılan yerleri kökü ve yapraklarıdır. Bunları sonbaharda toplayıp kuruturlar. Yabani enginar mideyi ve sinirleri kuvvetlendirir. bağırsaklardaki bozuklukları düzeltir. Barsak kurtlarını atar. 20 gramı bir litre suda kaynatılıp, yatarken yarım kahve fincanı içilirse, bu faydaları görülür. Bu su ile ılık gargara yapılırsa diş ağrılarına, dişetlerindeki iltihaplara iyi gelir.

Yabani Kertenkele: Derisinin külleri ameliyat edilecek yerlere sürülürse uyuşturur.

Yabani Nar Kökü: Kaynatılarak bal katılıp, çay gibi içilirse, ayak, bacak ve sırt ağrılarını giderir. Sevdavi ve dalaktan mütevellit hastalıkları izale eder.

Yabani Yasemin: İlmi adı “solamun dulcamara” olup, patlıcangillerden bir bitkidir. Menekşe renginde

çiçekleri vardır. Yaban yasemininin kaynatması cilt hastalıklarının tedavisinde büyük faydaları dokunur. *Fazlası kusturma ve zehirlenme alâmetleri gösterir.* Lapası eziklere iyi gelir. Yaseminin sapları kullanılır. Hafif idrar verir. 20 gram yabani yaseminin sapı bir litre suda çay gibi haşlanarak içilir.

Yakı Otu: İlimi adı “epilobium” olup, köpekçiçeğigillerdendir. Bu bitkinin adına mukaddes defne de derler. Dallarının ucunda toplanan çiçekleri kırmızı renktedir. İltihapları giderici ve buruşturucu tesiri vardır. 50 gram yakı otunun bir litre suda çay gibi haşlanmasıyla elde edilen ilâç, idrarı söktürücü, vücuttan zehirleri dışarıya atıcı tesirleri vardır.

Yakut: Kızıl, sarı ve mavi renklerde bir taştır. Yenildiğinde kalbe iyi gelir. Macun edilip yenildiğinde bütün zehirlerin zararını defeder. Ferahlık verir. “Bir insan yanında yakut olduğu zaman, çekemediği yayı çeker. Başkalarının gözüne heybetli görünür. Denizde boğulmaz, ateşte yanmaz, yıldırım isabet etmez. Susayan kimse ağzına yakutu koysa ferahlar” denilmiştir.

Yapışkan Otu: Duvar Pelesengi de denen bu bitkinin ilmi adı “paretaria”dır. Sert, uzun yapraklı, yeşil ve küçük çiçeklidir. Yapraklarından yapılan haşlamalar idrar verir. Peklikte, kanlı ishalde ve dizanteride, dalları

kaynatılıp çay gibi içilir. Tatlı ve ekşi şerbetle içilirse şişkinlikleri indirir, kapalı yolları açar.

Yarasa: Kenzüssihhada yazılıdır; ağaç üzerine yarasa asıldığı takdirde o mahalle çekirge zarar vermez. Yarasanın başı bir kişinin başı altına koyulsa o kişi asla uyuyamaz. Karıncaların dadandığı yere yarasanın pisliği koyulsa, karıncalar kaçışır ve ölürler.

Yarpuz: Nane cinsinden güzel kokulu bir bitkidir. Su yarpuzu, karanfil yarpuzu gibi çeşitleri vardır. Kaynatılıp içildiğinde zehirli hayvanların sokmalarına karşı iyidir. Sirke ile kaynatıp vurulsa dalak rahatsızlıklarını giderici özelliği belli olur. İçildiğinde ölü çocuğu karından çıkarır. Suyu, bal ve birazcık tuz ile içilirse midede bulunan ahlata çıkarır. Sevdavi hastalıkları da giderir. Kurusu yakılır da elde edilen kül ile dişler ovulursa, dişleri sağlamlaştırır. Devamlı ve bol bol yenir, üzerine peynir suyu içilirse, fil hastalığına karşı faydaları görülür. Suyu cüzzam hastalığına karşı faydalı olarak tesir eder. Buruna sokulursa sümüğü ve iltihabı akıtır. İncirle birlikte yenilirse nefes darlığına karşı çok iyi neticeler elde edilir. Kaynatılarak içilirse midneyi kuvvetlendirir. Mide soğuklamasını izale eder. Kusmayı ve bulantıyı keser.

Yasemin: “jasminum grandiflora” ilmi adıyla bilinen bir bitkidir. Koklaması ihtiyarlara faydalıdır. Ağır

yelleri dağıtır. Başa sürüldüğünde soğuktan olan baş ağrısını giderir. *Çok koklamak benzi sarartır.* Gül suyu-na bastırıp koklamak lâzımdır. Yağı soğuktan olan hastalıklara faydalıdır. Felce, saraya, yarım baş ağrısına, mafsal ağrılarına karşı da iyidir. Romatizmada kullanılır. 30 gram yasemin suyu mersin yaprağının suyu ile içilirse, balgamı, safrayı, sevdayı, amel ile birlikte çıkarır. Damarları açar. Rahim hastalıklarına da şifa verici niteliktedir.

Yavşan Otu: Avrupa çayı da denir. İlmi adı “veronica” olup aslanağzıgillerdendir. Duvar çatlaklarında yetişen ve yerlerde sürünen yuvarlak saplı bir bitkidir. Taze iken kokusuz olduğu halde kuruyunca çok güzel bir kokuya sahip olur. Çay yerine, çay gibi yapılarak içilir. Çaydan daha faydalıdır, mideyi bozmaz. Hazmı kolaylaştırır, baş ağrılarını, yarım baş ağrılarını, kulunçları teskin eder.

Yer Elması: İlmi adı “helianthus tuberosus” olup, bileşikgillerdendir. Şişmanlatır, erkekliği çoğaltır, kan yapar, göğsü sertlik ve öksürükten korur. Ezilerek lapası şişlik üzerine konursa şişliği indirir. Yakılarak elde edilen külü, yara üzerine konursa iyileştirir. Yenirse böbrek zafiyetini giderir. Suyu ile saçlar yıkanır, saç diplerini kuvvetlendirir.

Yer Müruru: Ahlatı çıkarır. Fistülde fitil yapılarak konursa yarayı kapatır.

Yer Palamudu: Kısacık Mahmud ve Yer Meşesi adları ile de anıldığı olmuştur. İlmi adı, “teucrium chamaedrys”dır. Yapraklarının üzeri yeşil ve parlak, altları donuktur. Yaz esnasında toplanır. Ateşi düşürür, mideyi düzeltir. İştahı açar, vücuda kuvvet verir. Eski hekimler yer palamudunu nikris hastalığında ilaç olarak birçok defalar kullanmışlardır. Göğüs nezlelerine ve öksürüklere karşı da faydaları çoktur. 60 gram bitki bir litre suda haşlanıp, günde birkaç çorba kaşığı içilmek suretiyle kullanılmıştır.

Yeşim Taşı: Tabiatı soğuk ve kurudur. Yeşimi üzerinde bulundurana yıldırım isabet etmez. Midesi ağrıyan üzerine yeşim taşı sarsa ağrısı durur. Sihir ve nazar tesir etmez.

Yılan: Sürüngengillerdendir. Gömleği yakılarak elde edilen külleri, zeytinyağı ile merhem haline getirilip, dökülen saçlara sürülürse yeniden çıkarır.

Yılan Yastığı: Dana ayağı ve Eşek Kulağı da denir. İlmi adı “arum maculatum” olup, yılanı yastığıgillerden bir bitkidir. Yılan yastığı kalp şeklinde büyük yapraklı, küçük bir ağaçtır. Kökü yılan derisi gibi siyah-

tır. Kökü kuvvet verici, terletici ve münebbihtir. Haşlaması içilir. Yılan yastığı, yılan sokmasında kullanılır.

Yılğın Ağacı: Su kenarlarında yetişir. Kaynatıp ağızda mazmaza yapılırsa diş hastalıklarını giderir. Bu ağaçtan bir bardak yapıp su devamlı onunla içilse, dalağa faydalıdır. Eski ishali ve sarılığı defeder. Yaprağını boğazdaki yapışık sülûge sürseler derhal düşer.

Yoğurt: Barsak kokuşmalarına ve barsak iltihaplarına karşı şifalı bir tesir gösterir. Böylece bağırsaklarda zehirli artıkların teşekkülü önlenmiş olur. İnsan ömrünü uzatır.

Yonca: Bu bitkinin adına Su Yoncası da derler. Su yoncası iştahı açar, mideyi düzeltir, vücuda kuvvet verir. Sinirlilik hallerinde baş ağnlarına iyi gelir. 50 gram bitki bir litre suda çay gibi haşlanıp günde birkaç çorba kaşığı içilir.

Yosun: İlmi adı “usnea”. Yosunun tuzlu denizotu kokusu vardır. Haşlaması ve kaynatması çocukların kurtlarını döker. 10-15 gram yosun, 10 gram misk otunu 200 gram suda kaynatıp, tenkiye etmeli ve dört yaşındaki çocuklara bu şurup verilmelidir. Şurubu: 160 gram yosun bir litre suda 500 gram kalıncaya kadar kaynatılmalı, sonra buna 30 gram melek otu ve 30 gram sinameki ilâve edip, 12 saat haşlamada bırakmalı,

süzüp içine 10 gram şeker ilâve etmeli ve 3-4 yaşlarındaki çocuklara, 3-4 gün sabahları birer çorba kaşığı içirmelidir. Yosun haşlaması ile saçlar yıkanırsa saçları, yine dişler yıkanırsa dişleri kuvvetlendirir.

Yulaf: İlmi adı "avena"dır. Buğdaygillerden bir bitki olup, unu çocukların aldıkları sütün güzelce hazmolmasına yardımcı olur. Yulaf unu nişastadan daha besleyici bir undur. Çocuklardan başka uzun süren hastalıktan yeni kalkmış ve vücutları zayıf hastalara yulaf unundan yapılan çorba ve ekmeklerin büyük faydaları vardır. Bir litre suya bir avuç yulaf koyup kaynatmalı, sabahları aç karnına bir bardak içmelidir. Mideyi düzeltir. İştahı getirir. Yulaf çorbası idrarı fazlalaştırır ve susamayı önler.

Yumurta: En kuvvetlisi tavuk yumurtasının rafadan pişmiş sarısıdır. Güzel kan yapar. Çok piştiğinde hassalarının bir kısmını kaybeder, çok yenildiğinde meniyi artırır. Beyazını yüze sürmekle güneşin tesirini giderir. Ateşin yaktığı yere sürülse iyidir. Göze sürülse ağrısını giderir. Öksürüğe faydalıdır. Bilhassa sarısı göğüs sertliğini giderir. Ses kısıklığına, nefes darlığına, kan tükürmeye faydalıdır. Gül ile içilmeye devam edilirse midede ve diğer iç organlardaki yaraların tedavisinde büyük yardımları olur. Ateş ve sıcak su yanığinde makat ve edep yeri yaralarına karşı pamuk yumurtanın

beyazına batırılarak sürülür. Ağrıyan göze 2-3 damla damlatılırsa, ağrısını keser. Sarısı arpa unu ile lapa yapılarak başa konursa, göze inen nezleyi keser. Sarısı devamlı içilirse; böbrek, mesane ve bağırsak ağrılarını dindirir. Yumurtanın beyazı kına yağı ile terkip yapılır, rahim yaralarına ve iltihaplarına karşı sürülür veya fitil olarak konursa, şifa verir. Basura sürülürse iyi gelir. Ateşli ve zayıflatıcı hastalıklar esnasında yumurta, bu hastalıkların en iyi bir gıdası olur. Birçok sulu yemekler ve çorbalar içine katılarak hastalara verilir. Hatta ağızdan gıda alamayan hastalara yumurta makat yolu ile lavman tarzında bile verilir. Sülbime ve tentürdiyot gibi maddelerle zehirlenen insanların midelerini yıkamak ve birkaç yumurtanın akını bir miktar su içinde çalkalayıp hastalara içirmek çok iyi gelir. *Yumurta çok pişirilirse, gıdai kudreti azaldığı gibi hazmı da güçleştirir.*

Yüksük Otu: İlmi adı “digital” olup, sıracagillerden bir bitkidir. Yüksük otu kalbin çok güzel bir ilâcıdır. Nabızı düşürür, *kalbin deveranını hafifletirse de biraz fazlası kalbi derhal durdurur.* Kalp çarpıntıları ve kalp damarlarında kullanılır.

Z

Zambak: İlmî adı “lilium” olup, zambakgillerden bir bitkinin adıdır. Koklamakla dimağı temizler ve dimağın yaşlılığını giderir. Eğer suyu ile yüz yıkansa yüzdeki lekeleri giderir. Yüzü parlatır.

Zebercet: Şeklen zümrüde benzer. Rengi bir miktar beyaza maildir. Göze sürme gibi çekseler kuvvet verir. Dövdükten sonra iki gün 2 gram kadar içilse kalbe kuvvet verir. Cüzzama faydalıdır.

Zencefil: “Zengibar officinal” ilmî adıyla tanınan bu bitki zencefigillerdendir. Toprakta sürünen gövdesi boğumlu, yaprakları dar, çiçekleri sarın renkli bir bitkidir. Kullanılan yeri toprakta sürünen gövde kısmıdır. Tükürük ifrazatını fazlalaştırır. Vücudu terletir. İştahı açar. Bağırsaklarda gazdan husule gelen şiddetli ağrıları yok eder. Zencefil tozunu salep gibi sıcak içilen maddelerin üzerine serpererek kokusundan ve bu kıymetli hassalarından faydalanmak için kullanılır. Zencefili suda kaynatıp suyunu çorba kaşığı ile içmenin ses kısıklığına iyi geldiğini söylemişlerdir. Hıfzı artırır, mide ve ciğerin soğukluğunu giderip ishal yapar. Balgamı giderir, hazmettirir, rutubeti atar. Sürme edip, göze çekilse gözün

nurunu artırır. Tuzla karıştırıp, ceviz büyüklüğünde yutulsa balgamı atar. Felci önler. Sakızla çiğneyip yutulduğu takdirde dimağdaki balgamı giderir. Bal ile macun yapıp yutulursa dimağa kuvvet verir. Balgamı söker. Şehveti tahrik eder. Zencefil, havlıcan, şamfıstığı ve baldan yeteri kadar alınıp macun yapılır ve birer ceviz büyüklüğünde, günde üç defa yutulursa, bütün bel ve bacak ağrılarını giderir, romatizmanın kökünü keser.

Zerdali: Kayısının küçük bir çeşididir. Bu meyveler yenir ve üzerine bal ve sirkeden müteşekkil şurup içilirse kanı bozmaz.

Zerdeça: İlmi adı “curcuna lonca” olup, Zerdeçap veya Zerdeçav da denir. Terkibinde tesirli bir esans vardır. Bu bitki idrarı söktürür. Suyu bazı tuzlarla birleştiği zaman kırmızı renk verir. Vücuttan zehirleri dışarıya atar. Rahatlık ve ferahlık temin eder.

Zernebat: Yürek oynamasını giderir, ferahlatıcıdır. Kusmayı önler. Zehirli hayvanların sokmalarına karşı faydalıdır. İdrarı ve hayzı söktürür. Kalbe, ciğere ve cimaya kuvvet verir. Uzun müddet ağızda tutulursa diş ağrısını giderir.

Zeytin: Altı ayda yetişir, evvelâ yeşil ve tadı buğurucudur. Yetiştikçe rengi siyahlaşır veya kahverengini alır. Zeytin ya olduktan veya yeşil iken salamurası

yapılarak yenir ve yağı çıkarılır. Yaprakları ile körpe budakları dövülerek, topukların üzerine konursa deler. Hastalık yapan cerahat ve pislikleri dışarı akıtır. Siyatik hastalığından kurtarır. Zeytin ağacının sakızı günlükten daha şifalıdır. Mideyi kuvvetlendirir, iştihayı açar. Uykusuzluk ve baş ağrısı giderir. Yaprakları ağızda çiğnense, ağız ağrılarına şifadır. Eğer yaprakları kaynatılıp gargara yapılırsa, diş ağrılarına iyi gelir, dişleri kuvvetlendirir.

Zeytin Ağacı ve Ayva Ağacı Külü: Zeytin ve ayva ağaçlarının külleri tutya denilen maddenin mesa-besindendir. Külleri toz olarak iltihaplı yaralara konursa, iyi eder. Sürme yapıp iltihaplı göz kapaklarına çekilirse şifa verir. Yün, zift ve katrana batırılıp yakılır, elde edilen külleri avret yerlerindeki yaralara sürülürse iyileştirir.

Zeytinyağı: Fazlaca alındığı zaman barsakları yumuşatarak dışarıya çıkmayı kolaylaştırır. Lavman sularına birkaç çorba kaşığı zeytinyağı koymakla onların tesirlerini tamamlamak mümkündür. Zeytinyağı böbrek taşlarına, karaciğer sancılarına ve sarılıklara iyi gelir. Hastalara, sabahları aç karnına bir kahve fincanı halis zeytinyağı içirmek çok faydalıdır. İnce bağırsakların hareketlerini kolaylaştırır. Bu arada karaciğerin safra çıkarmasını düzene koyar. Zeytinyağını eşit miktarda kireç suyu (kireçli kuyu suyu) ile karıştırıp taze yanıklara sürmek faydalıdır. Mide, bağırsak iltihapları ve safra

taşları sancılarında verilir. Bunun için her sabah 40-50 gram zeytinyağı içmeli. Lezzet vermek için zeytinyağına biraz mentol ilâve edilebilir. Zeytinyağı sönmemiş kireçle karıştırılıp yanıklara sürülür. Hem sancıyı keser, hem de çabuk iyi olmasını sağlar. Tatlı zeytinyağından 50 gram kadar arpa suyu ve sıcak su ile içildiği takdirde, mideyi temizler. Beklemiş zeytinyağı ısıtılarak göze sürülürse ağrıları giderir. Yabani zeytinyağını yaktıktan sonra keskin sirke ile karıştırıp, dizin dış tarafından dört parmak yukarıya konursa ve üzerinde tutulursa, yara açılır ve o yaradan çıkan akıntı sonunda bel ve yan ağrıları geçer. Halis zeytinyağı sıcak su ile içilirse, karın ağrısı ve kuluncu teskin eder. Damarları açar, bağırsak kurtlarını düşürür. Böbrekleri ıslah eder, kumları döker. Rahim iltihaplarına sürülürse şifası görülür. Siyatik ve mafsal ağrılarına sürülürse tesiri görülür. Peygamber Efendimiz (s.a.v.): “Zeytinyağı yiyiniz ve onunla yağlanınız. Zira o yağ mübarek ağaçtandır. Zeytin yağını kullanın ve yağlanın, zira o yağ basura karşı iyidir.” buyurmuşlardır. Yine hadis-i şeriflerde Resulü Ekrem, zâtülcenp olanlara zeytinyağı ve veres denilen bitkiyle üdihindi ve zeytinyağını tavsiye ederlerdi. Bu da şöyle yapılır: üdihindi toz haline getirilir, zeytinyağına karıştırılarak bir mayi elde edilir. Hastayı soğuktan korumak şartıyla her üç saatte bir beş dakika müddetle hastanın sağ tarafına sürülerek, ovulur.

Zırnık: Arsenik sülfür, iç yağı ile merhem haline getirilip yara, egzama ve basur üzerine konursa şifa verir. Kırmızı zırnık, merkeb sütü ile merhem yapılır da kılların diplerine sürülürse kıl çıkarmaz.

Zift: (Ağaçlardan elde edilen reçine) Saç dökülmelerinde sürülürse şifası görülür. Arpa ile merhem yapıp şiş ırların üzerine konursa yumuşatır. Zift, günlük tozu, bal ile birlikte merhem yapılarak yaralara ve temreye sürülürse iyi gelir. Şekerle ve bademle yutulursa öksürükleri keser. Zift arkada meydana gelen yaralara sürülürse iyi gelir.

ŞİFALI BİTKİLER ANSİKLOPEDİSİ LOKMAN HEKİM

*Şifalı bitkiler, insanlık tarihinin il-
yıllarından beri, insanların her türlü
ihtiyaçlarında, ilaç, yiyecek, boya vb.
kullandıkları ve aynı zamanda faydaları
hakkında herhangi bir tereddüt
bulunmayan bitkileri içerir.*

*Kimyevi ilaçlarda herkesin bilgisi olduğu
üzere yan etkiler vardır. Bazıları faydası
yanında zarar bile vermektedir. Tabii bit-
kilerle yapılan bilinçli bir tedavi hiçbir yan
etki göstermez.*

*Bu eserde bulunan bitkiler daha önce,
tedavi maksadı ile kullanılmış ve bilimsel
bir çok incelemelerde faydası görülmüştür.*